MAGAZINE HOUSE MOOK
クロワッサン 特別編集

かんたんヨガ&整体。

コリ・痛み・老け感がすっと消える

PART 1 ヨガ

4 布団の上で充分！ らくらくヨガで、1日の疲れを解消。

10 赤江珠緒さんが体験 ほぐして、のばして……、ヨガはこんなに心地いい。

18 〝老け〟の正体は体のクセ、症状別ヨガポーズで改善。

26 身体を引き締める、代謝を上げるヨガ。

32 これなら続けられる、その不調を改善するヨガ。

38 心も体も自由になれる私たち、ヨガに夢中。

44 ぽっこりお腹の原因、「下がり腸」をヨガで改善。

48 すきま時間で若返り、顔ヨガを覚えよう。

50 様々な不調をすっきり、「耳ヨガ」と「もみヨガ」。

58 くすみがとれて明るい肌へ、血流がよくなる「指だけヨガ」。

PART 2 整体

60 疲れと痛みを消す、自分でできる整体。

68 座り方を変えれば、猫背は改善できます。

74 顔の「下半分」を鍛えて、若々しい美人顔に！

78 自称・疲れ知らず 奥山佳恵さん 無意識の力みを呼吸で抜き、疲れない身体になる。

84 頭痛、便秘、イライラ……、白湯は「飲む」整体。

86 たった1分でできる、痛み改善エクササイズ。

90 ほぐす・のばす・鍛える、股関節痛を解消しよう。

94 姿勢を整えて若返り、毎日の簡単ストレッチ。

PART1 ヨガ

布団の上で充分！らくらくヨガで、1日の疲れを解消。

一日の疲れを取って深い眠りに誘うヨガに興味ありませんか。「これもヨガ？」と拍子抜けしてしまいそうな、らくらくヨガの提案です

撮影・清水朝子　スタイリング・程野祐子　ヘア&メイク・高松由佳　文・一澤ひらり

体が硬いし、ポーズも難しそう。そんなふうに思ってヨガを敬遠している人もいるかもしれない。

「本来ヨガは心と体を〝今ここ〟に結びつけてくれるものです。自分と向き合って、心と体が調和してハッピーになること。だから体の硬さやポーズにとらわれることはないんです。ヨガは体の緊張をゆるめて気持ちもゆったり、心身をリラックスした状態に自分を整えてくれるんです。一日の疲れがたまった夜、ヨガで心身をほぐして寝れば、翌朝気持ちよく目覚めることができますよ」

とヨガ講師のサントーシマ香さん。日中、神経を使って首や肩がバリバリ。長時間のデスクワークで血流も悪くなっている。そうした心身ともにストレスフルな状態を鎮めるポーズを教えてもらった。

「どのポーズも副交感神経が優位になるような、気持ちよくてラクにできるようなものばかりです。体をコントロールしようとするのではなく、体と対話して今日の自分に寄り添うようなイメージで行うことが大切です。穏やかで自然な呼吸をしながら、自分が気持ちいいという感覚を味わえる程度にじんわりと体を伸ばしていきましょう」

寝る前に布団の上で体をほぐして心身をスローダウンさせることができれば、安らかな眠りが訪れる。

さんとーしま・かおり●全米ヨガアライアンス認定インストラクター。著書に『疲れないからだをつくる 夜のヨガ』（大和書房）など。

サントーシマ香さん ヨガ講師、アーユルヴェーダ・セラピスト

ヨガは健やかな眠りに導いてくれる、最高の休息法でもあるんです。

その日の体の状態に合わせてゆるやかに体をほどき、気持ちいい体に。

［座位で体側を伸ばす］

まずはウォーミングアップ。体側を伸ばして、上半身をほぐす。

1

あぐらで座り、肩の力を抜いて背筋と腰を伸ばす。手を膝の上に置き、自然に呼吸をする。

2

右手で左膝を持ち、左腕をまっすぐ上に伸ばしていく。背骨を充分に引き上げるようにする。

3

上半身を斜め上に伸ばす感覚で倒し、顔は上へ向け、体側を気持ちよく伸ばす。反対側も行う。

［首・肩まわりのリリース］

肩甲骨まわりの緊張をゆるめて血行をよくし、コリを和らげる。

1

あぐらで座り、両腕を大きく広げて体の余分な力を抜く。何度か深く息を吸って吐く。

2

腕を肘で交差させ、骨盤から体を前に倒していく。無理せず倒せるところまででよい。

3

腕を交差し体を前傾させたまま、頭を左右に小さく揺らすと血流が促進される。数呼吸キープ。

CamScannerでスキャン

［仔犬のポーズ（背中・腰を伸ばす）］

指先から骨盤までをグーッと伸ばして爽快に。

1

床に両手両膝をつく。手は肩幅、足は腰幅を目安にして、背中は平らになるように。

2

お尻はそのままで、両手を前に押し出して額を床につけ、腕と背中を伸ばす。数呼吸キープ。

［肩のストレッチ］

肩をほぐせば、心もほどけてラク～になる。

1

床に両手両膝をつく。手は肩幅、足は腰幅を目安にして、背中は平らになるように。

2

右手はそのまま、左腕を右腕の下にさし入れながら、肩を入れて体を横に倒していく。

3

頭と肩を床につけ、お尻を後ろに引くようにして、右腕を伸ばす。反対側も同様に行う。

［三日月のポーズ］

背中を右左に伸ばして[illegible]

1

[illegible]

2

[illegible]

［寝たまま立木のポーズ］

股関節が開き、骨盤内のうっ[illegible]

1

[illegible]

2

[illegible]

［橋のポーズ］

骨盤まわりの血流がスムーズになり腰が軽くなる。

1 仰向けになって膝を立て、骨盤の中心にある仙骨の下に硬めのクッションを敷く。

2 両手をゆっくり頭の高さに上げ、肘を曲げて胸を開く。数呼吸キープする。

［仰向けの合蹠（がっせき）］

ストレスから解放されて、ぐっすり眠れる。

1 お尻を壁、背中を床につけ、腰の下にクッションを敷く。壁伝いに足裏を合わせて引き寄せ、合蹠のポーズ。手は脚の付け根のそけい部に置く。

2 合蹠の姿勢のまま両手をゆっくり上げて頭上で組み、背筋を伸ばす。数呼吸キープし、気持ちよさを味わう。

Tシャツ8,900円（ヨギー・サンクチュアリ／ロハスインターナショナル☎03·5768·2792） ワッフルパンツ9,000円（エミ ヨガ／エミ ニュウマン新宿☎03·6380·1018） ヨガマット4,800円（スリア／スリア銀座店☎03·6226·5200）

［滝のポーズ］

脚のむくみを解消。そして副交感神経優位に。

1 壁からお尻を少し離して背中を床につけ、腰の下にクッションを敷く。脚を壁にもたせかけてまっすぐ伸ばす。

2 両手をゆっくり頭の高さに上げ、肘を曲げる。そのままリラックスして3分程度、深い呼吸を味わう。

腹式呼吸は、心身をリラックスさせる基本です。

静かに落ち着けるところでゆったり座り、丹田を意識して自分の呼吸と向き合おう。

ヨガで欠かせないのは常に呼吸を意識すること。基本となるのは自然な腹式呼吸だ。

「おへその下、丹田のあたりを意識してもらって、手を下腹部に当てて目を閉じ、自分の呼吸を意識してください。鼻からスーと吐いておなかがへこみ、鼻からゆっくりと吸っておなかがふくらんできます。呼吸が穏やかで気持ちよく感じられたら、それがベストの状態です」

おなかの中に風船が入っているというイメージを持とう。息を吐くことによって風船がしぼんで横隔膜が上がり、吸うことで風船がふくらんで横隔膜が下がっていく。

「吐く息が長いほうが副交感神経を優位に導けます。鼻から吸って少し息を止めて、吸ったカウントの2倍の長さをかけて吐くのもいいですね」

深くゆったりとした腹式呼吸は、心身の緊張をほぐしてストレスから自分を解放するのに最も有効だ。

CamScannerでスキャン

平澤まりこさんが「ゆるめる」を体感。

無理なくできて、「痛ッ！」がない。毎晩続けてみる気になりました。

平澤まりこさん　イラストレーター
広告、雑誌、装画などを手がけ、気になる人や街を訪ね歩くエッセイも好評。著書に『旅とデザート、ときどきおやつ』（河出書房新社）など。

固まった肩甲骨まわりが、ほどけていく感じを味わえます。

平澤さん・ネイビーパンツ9,500円（ヨギー・サンクチュアリ／ロハスインターナショナル）　Tシャツ スタイリスト私物

絵を描くために下を向いて、長時間同じ姿勢でいることが多いというイラストレーターの平澤まりこさん。肩甲骨がガチガチに固まって慢性的な肩こり、首こりが職業病になっている。ここ数年は気功教室に通うようになってだいぶ軽減したが、仕事の忙しさについ足が遠のいて……。

「首、肩まわりをゆるめるということでしたら、寝る前や仕事の合い間にちょこっとやれて効果的なのは、腕肩回しですね」

サントーシマ香さんのすすめる腕肩回しは肩に手を置き、肘で大きく円を描くように肩を回していくもの。

「息を吸いながら肘を上げていくと肋骨も上がりますよね。そのまま肘を後ろに回して、息を吐きながら肩甲骨を背骨に寄せるように下ろします。そのとき、目を閉じて行ってくださいね。一連のこの動きで肩甲骨が動くのがわかりますか？」

「わかります！　肩甲骨が広がって気持ちいいです。血がどーっと流れ込む感じで、首や肩がほぐれていくのが実感できますね」

8年前に骨折した腰椎を少し前にまた痛めて、腰に不安を抱く平澤さん。机に手をついたり、椅子に座ったままでやれるヨガなら、下半身が安定するので気楽に行える。

「たとえば机を使ってのハーフドッグのポーズもいいと思います。机に手をついて、立つ位置を後ろに下げ、お尻の真下にかかとがくる位置まで下がったら、頭とお尻を離していくような意識で背中を伸ばします」

今回、平澤さんは寝る前に気楽にできる、首、肩、背中のコリをゆるめるポーズにトライし、骨盤のケアになるヒップサークルも体験した。

「体がゆるんでいく気持ちよさを味わえました。難しいポーズも、痛いの我慢もなく、これなら無理なく寝る前にできますね」

［机を使って ハーフドッグのポーズ］

安定した状態で背中を伸ばせ、首、肩のコリが解消される。

1　机の正面に立ち、手をつく。肩くらいの高さがちょうどよい。

2　上半身が床と平行になる位置まで下がり、背中を伸ばす。数呼吸キープ。

膝をまっすぐ伸ばせない場合は、少し曲げて行うとよい。

［椅子を使って 4のポーズ］

立ちっぱなし、座りっぱなしだる重の腰がラクになる。

1　[illegible]

2　[illegible]

3　[illegible]

CamScannerでスキャン

[椅子を使って うさぎのポーズ]

首、肩の緊張を和らげて、疲れた目を癒やす。

1

背もたれがある椅子は、椅子を横向きにして座る。足は腰幅に開く。

2

手を後ろで組んで肩甲骨をギュッと寄せ、胸を開いて、上方を見る。

3

上体をゆっくり前に倒し、後ろに組んだ手を上げていく。数呼吸キープ。

[腕肩回し]

肩、背中の筋肉や関節を、大きく動かしてゆるめる。

1

椅子に座り、足は腰幅に開く。指先を合わせて鳥のくちばしの形を作る。

2

手の形はそのまま、指先を肩に置く。

3

指先を肩につけたまま、前方で両肘を合わせるように肘を回していく。

4

息を吸いながら肘を上げきったら、吐きながら後ろに回していく。

5

肘を寄せるように肩の後ろに回し、肩甲骨の動きを意識する。

6

再び前方で両肘を合わせ、円を描くようにして5〜10回続ける。

[ヒップサークル]

硬くなった骨盤を柔軟にして、全身を穏やかにときほぐす。

骨盤の前側にある左右のグリグリ、上前腸骨棘の出っ張りに指をかける。

1

やや広めの腰幅で立ち、膝を柔らかめにして腰をゆっくり右に回していく。

2

息を吸いながら前、吐きながら後ろに回す。右回しと左回しを同じ回数だけ行う。

CamScannerでスキャン

赤江珠緒さんが体験

ほぐして、のばして……、ヨガはこんなに心地いい。

深い呼吸が気持ちよさにつながる。体の硬さは関係なかったんですね。

赤江珠緒さん

あかえ・たまお　キャスター

朝日放送を経て、2007年にフリーに。ラジオのパーソナリティーやコメンテーターなど幅広く活躍。2017年夏の出産のため、[illegible]

[illegible]

スポーツウーマンでフルマラソンを完走するなど、足腰の強さには自信を持つ赤江珠緒さんだが、体が硬いのが悩み。70代の今も驚異の若々しさと体の柔軟さでヨガを指導する友永淳子さんに、コーチしてもらうことに。

赤江珠緒さん（以下、赤江）　体に柔軟性がない自分には、女性らしいしなやかさが足りないような気がしていたんです。だからヨガは憧れでした。先生がヨガを始められたきっかけは？

友永淳子さん（以下、友永）　若いころは体操選手で、体育大学から高校の体育教師になったのですが、坐骨神経痛や肋間神経痛などの故障を抱え、冷え性や頭痛にも悩まされて教師としての自信を失いかけていたんです。そんなときに知ったのがヨガでした。

赤江　1960年代後半、まだヨガが認知されていない時代ですよね。実際にやってみてどうでしたか？

友永　初めてヨガの指導を受けた帰り道、駅の時刻表の小さな文字がはっきりと見えたんです。私は近視と乱視が

筋肉を、じわ～っとストレッチ。体が柔軟になれば頭もしなやかに。

友永淳子さん

ともなが・じゅんこ 「友永ヨーガ学院」院長

1978年に友永ヨーガ学院を設立。渡印、渡米でヨガの指導法を本格的に学ぶ。日本におけるヨガの第一人者として活躍。著書に『ヨーガ断食で美しく健康になる』など多数。

あって、ぼんやりとしか見えなかったからびっくり。ヨガには何かがあると思いましたね。後で知ったのですが、肩甲骨がズレていると目にくるんです。

ヨガは競争しない、比較もしない。自分の内側に向かうんです。

赤江 肩甲骨と視力が関係しているなんて驚きです。ヨガとスポーツは異質のものだとは思いますが、最も本質的な違いって何でしょう?

友永 競争しないことですね。ヨガは人と争わないし、比較もしない。自分の内側に向かうんです。また、アスリートのように瞬発的な筋肉の使い方はしません。筋肉をじわ～っとストレッチするんです。ですから、ヨガでは年齢が高くなるほど必要になる筋肉が、自然と鍛えられるんです。

赤江 筋肉を解きほぐして、柔軟性が出てくるんですね。

友永 体が柔軟になると頭の中もしなやかになって、オープンマインドになっていきます。心の柔軟性は人生の困難を乗り越える力にもなるんです。

赤江 ヨガって身も心もニュートラルな状態に戻すものなんですね。

友永 そのとおり、そしてヨガはとても科学的なんです。無理なくバランスのいい理想的な体にしていく。と同時に心も養っていく。そこが際だったところだと思います。

赤江 先生もヨガで体調がよくなられたのですか?

友永 冷え性、頭痛、貧血や生理痛も改善されて、ひどかった神経痛も5年で治りました。それでヨガにはまって、33歳のときには3人の子どもを預けてインドへ修業に行きました。

赤江 エーッ! ヨガの本場に行かれたんですか。

友永 アシュラムというヨガの道場を訪ねました。そこで師に、あるがままでいい、過去の後悔や未来の不安にとらわれることなく、いまここにいることが素晴らしい。人は誰もが至福の存在で、人生の中に至福があると教えていただいたんです。

赤江 素晴らしい! ヨガってメンタルな部分が大きいんですね。呼吸が大事だとも聞いていますが?

友永 ヨガの基本は「息」「食」「動」「想」と連動することです。つまり、呼吸、食事、運動、想念。その中でも最初に学ぶのが呼吸なんです。

呼吸を整えれば自律神経に働き、感情をコントロールできるんです。

赤江 ヨガは常に呼吸を意識して行うものですか?

友永 息という字は「自分の心」と書くように、呼吸は心の状態を表します。逆もまた真なりで、呼吸を整えていけば心も整います。

赤江 ふだんは無意識に呼吸していますから、相当意識しないとできませんよね。

友永 呼吸に無頓着ということはそれだけ健康であるとも言えますが、意図的に行うことで自律神経のバランスをよくし、感情をコントロールできるようになります。赤江さんはアナウンサーのお仕事だけに、呼吸を意識されているんじゃないかと思うんですけれど。

赤江 以前、仕事が重なって精神的に追い詰められていたときに、ある先輩から「呼吸がすごく浅くなっている。深く息をすると違ってくるよ」と教えられて、ハッとしたことがあるんです。それで、ヨガの呼吸のことがずっと気になっていたんです。

友永 私たちの体で唯一、交感神経と副交感神経のバランスを外側からとれるものが呼吸なんです。吸う息は交感神経で、吐く息は副交感神経。だから、ゆっくりていねいに息を吐いていくと気持ちが落ち着いてくるんです。ヨガのレッスンではまず呼吸に合わせて足や手指をほぐすのですが、呼吸が深くなっていくと気持ちいいんですよ。

赤江 体が硬いとか気にすることではなかったんですね。先生はヨガで全身に酸素や栄養が行き届いていらっしゃるんでしょうね。だからこんなに美しいんだと、ちょっと合点がいきました。私もヨガやってみたいです!

ヨガの「息」「食」「動」「想」

「息」のコントロール
呼吸は鼻で行い、吐く息は長くする。長い息は「長生き」に通じる。

「食」のコントロール
「バランスよく」が大事。体の声に耳を傾け、野菜を中心に適量を食す。

「動」のコントロール
ポーズ(アーサナ)を行うことで、体内にエネルギーが巡って健康に。

「想」のコントロール
客観的に自分を見つめることができるのが瞑想。心と体と呼吸を一つに。

CamScannerでスキャン

さっそく赤江さんがヨガを体験。いっしょにやってみましょう。

［ほぐす・のばす］体に意識を集め、筋肉の緊張をゆるめるための準備運動。

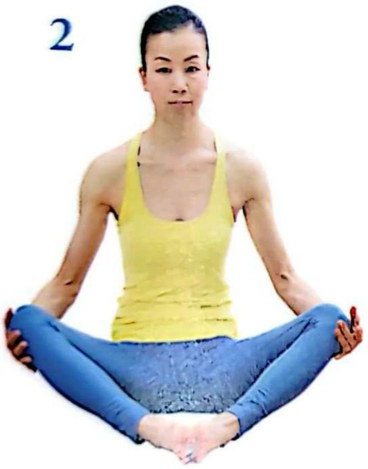
足首を回す

右足を左脚の上に置き、右足の指の間に左手の指を入る所まで入れてはさむ。ゆっくりとした呼吸で足首を手前に10回回し、反対回しも10回行う。脚を組み替えて左足も同様に。体の使い方の癖が出やすい足首が柔らかくなると、全身がゆるむ。

股関節をほぐす

1

2



1 両足の裏を合わせて、息を吸いながら両手で膝を持ち上げていく。膝をくっつける必要はなく、持ち上がるところまででOK。
2 息を吐きながら、両膝を開いていく。膝が開くところまででよい。これを数回繰り返す。股関節がほぐれて柔軟性が高まる。

「最初にやるのは足首回し。まず右足の指の間に左手の指を入れてください」

友永さんの指導で始まったのは全身の筋肉をほぐしたり伸ばしたり、ポーズに入る前の、いわばヨガの準備運動。

「なかなか指が入りません、くすん。先生みたいに足の指が開かないです」

ふだん靴下や靴を履いているため、縮こまった足の指の不自由さに思わず泣きが入る赤江さんだったが、すぐに感覚を取り戻して気持ちよさそうに。

ポーズの前に足首、股関節、肩、ふくらはぎなど全身をほぐしたり伸ばしたりするのは、触ることで自分の体に意識を集め、筋肉の緊張を穏やかにほどくことでケガを予防する意味がある。

「ほぐすことで呼吸が深くなっていきます。深い呼吸ができないと体の深いところの筋肉を伸ばすことはできません。だから時間をかけてていねいに」

赤江さんを感動させたのは肩回し。大きく呼吸しながら、腕を天に伸ばして体を倒し、ゆっくり肩を回していく。

「わ！　腕が長くなった気がします。脇がよく伸びて、背中と肩がラクになりました。体をほぐすだけでこんなに気持ちいいんですね」

CamScannerでスキャン

肩を回す

1 あぐらで座り、吸う息で左手を上げ、右手は床に。2 右肘をつき、その上に体重を乗せ、吐きながら左手を右へ伸ばす。3 吸う息で左肘を後ろに回す。4 吐いて回した左手を前へ回す。5 今度は反対に回す。吸う息で前を通り、吐いて後ろへ。6 回したら、吸う息で左手を真上に伸ばし、吐いて1に戻り、手を下ろす。反対側も同様に。

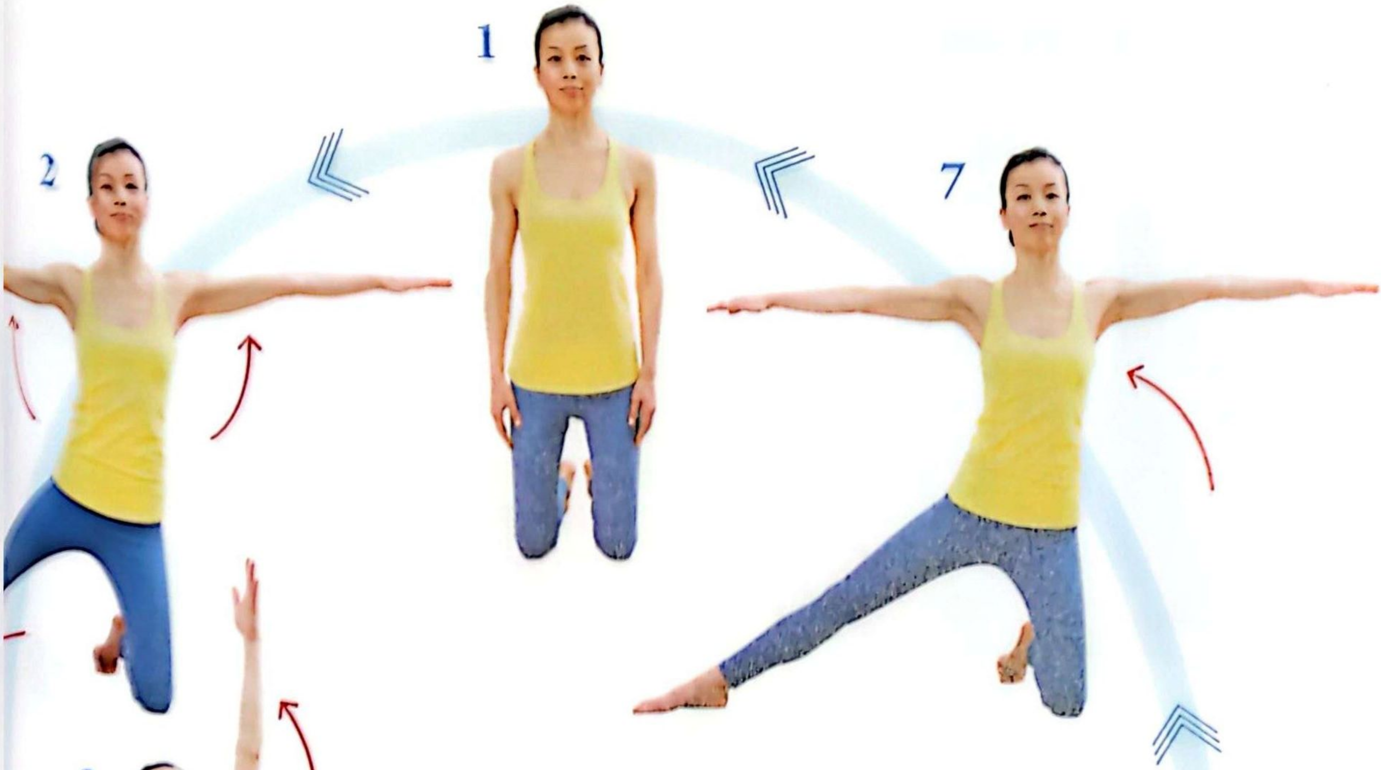
毛管運動でほぐす

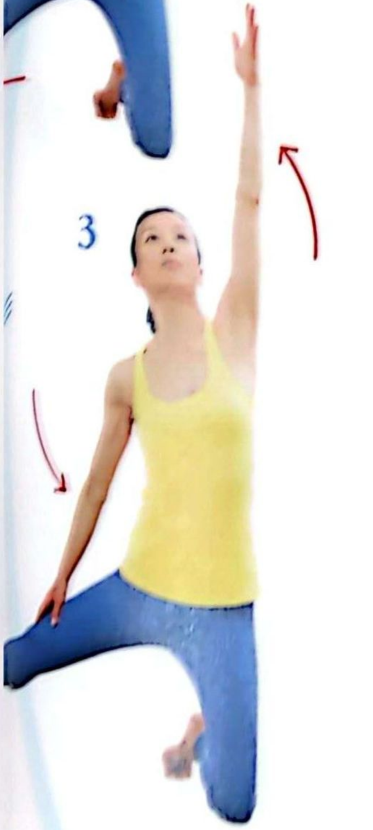
仰向けになり、両手、両脚を床に垂直に持ち上げる。手のひらが向かい合うようにして、両手、両脚を細かく揺らす。1分間揺らしたら動作を止め、そのまま1分間静止。呼吸は止めない。手と脚をゆっくり下ろす。全身の血流がよくなる。

ふくらはぎを揉む

第2の心臓とも言われるふくらはぎは丹念にほぐしたい。右脚を伸ばして左脚を曲げ、左脚のふくらはぎをパンの生地をこねるように、両手でつかんで揉む。気持ちよさを感じる程度で、力を入れすぎない。脚を替えて右脚も同様に。

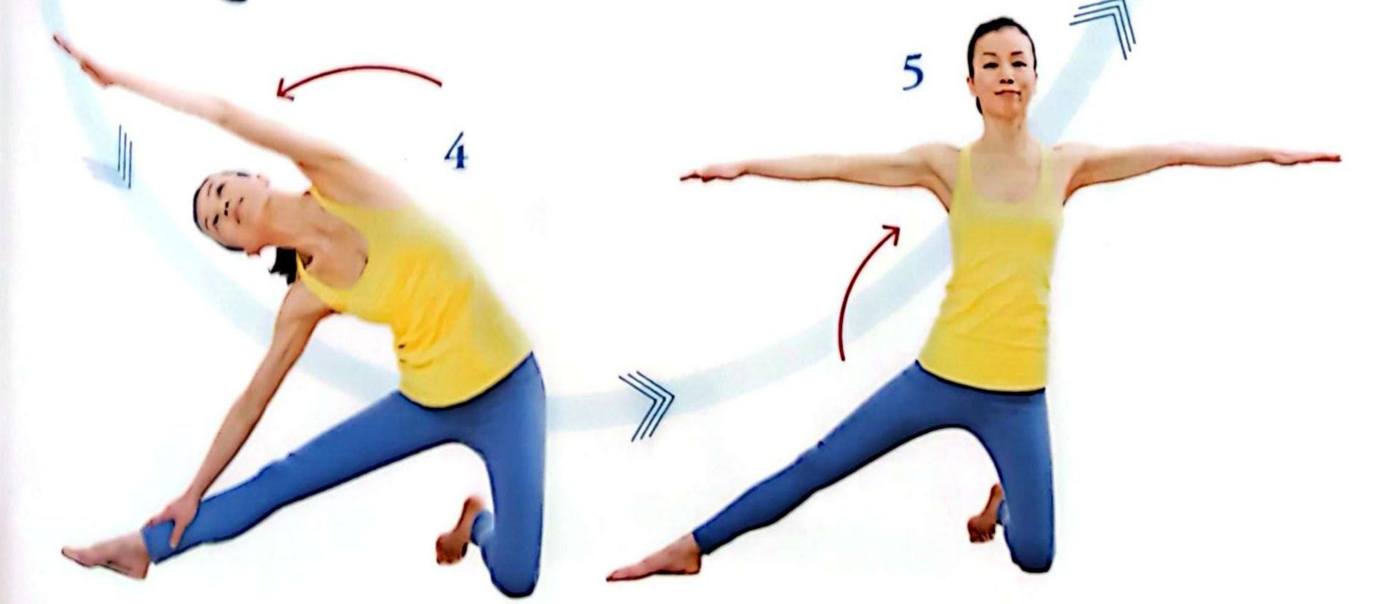
CamScannerでスキャン





遮断機のポーズ

1 立て膝になる。2 右脚を真横に伸ばし、吸う息で両腕を開く。3 吐く息で右手を右太ももにおき、吸う息で左手を上げる。4 吐いて上体を右に倒し、左手の先を見る。数呼吸キープ。5 吸う息で倒した体を元に戻す。6 吐いて上体を左に倒して左手を床につけ、右手を伸ばし、右足先と引き合うように体を伸ばす。数呼吸キープ。7 吸う息で倒した体を元に戻す。脚を替えて反対も行う。



CamScannerでスキャン

気道浄化呼吸法で気持ちをコントロールする。

1 左で吸って、左で吐く

左鼻の呼吸で心穏やかに。右手の親指で右の小鼻を押さえる。5つ数えながら吸って5つ数えながら吐く（自分のペースでよい）。2回繰り返す。

2 右で吸って、右で吐く

右鼻の呼吸で活力を。右手の薬指で左の小鼻を押さえる。5つ数えながら吸って5つ数えながら吐く（自分のペースでよい）。以下も2回繰り返す。

3 左で吸って、右で吐く

4 右で吸って、左で吐く

【呼吸】

左右の鼻で副交感神経・交感神経を刺激して、心を整える。

「人前に出たとき、緊張して呼吸が浅くなりがちなんです。気持ちを落ち着けられる呼吸法を知りたいです」

　という赤江さんのリクエストに応えて、友永さんが教えてくれたのはナディショーダナ（気道浄化呼吸法）。

「『気の通り道を浄化させる』という意味で、片方の鼻を指で押さえて、もう片方の鼻で呼吸するという古来より伝わる呼吸法です」

　左の鼻は休息やリラックスするときに働く副交感神経を司り、右の鼻は活動、緊張やストレスを感じるときに働く交感神経を司っているという。

「気が立って眠れないときは左の鼻だけで呼吸するといいんです。右向きに寝て右の鼻をおさえて左だけで呼吸すると、よく眠れます。逆にエネルギーが欲しいときは右の鼻だけで呼吸するか、右から吸って左に吐くのを繰り返す。交互に呼吸すると神経のバランスがとれて、心が落ち着きますよ」

心地よくなって、眠くなってきました。

　交互に呼吸を繰り返す赤江さん。

「なんだか眠くなります、先生」

「いい感覚をしていらっしゃいますね。この呼吸をすると気持ちがとても穏やかになるんですよ」と、友永さんも赤江さんの反応のよさに思わず感心。

「ヨガは呼吸と連動させて行うので、自然と呼吸は深くなっていきます。『呼吸は人となり』というぐらい性質や心の状態を表すもの。ヨガで呼吸を改善すれば心身ともに健やかになります」

立ち木のポーズ

1

2

1 両足をそろえて立ち、左足の親指のつけ根にゆっくりと体重を乗せて、右足を左膝の脇に引き上げる。バランスが取れたら胸の前で合掌して息を吐く。**2** 吸う息で両手を天に伸ばして数呼吸キープ。吐く息でゆっくり手と足を下ろす。脚を替えて同様に。

CamScannerでスキャン

〝老け〟の正体は体のクセ、症状別ヨガポーズで改善。

老けて見えてしまう体型の悩みは、日常生活でついた体のクセが原因かも。ヨガでリセットして、若々しい体へ。

撮影・岩本慶三　ヘア&メイク・矢野真一　文・石飛カノ

まずはじめに……呼吸＋動作に慣れる太陽礼拝3ステップ。

0 両足を揃えて立ち、手は体の横で自然に垂らす。顎を軽く引いて視線は鼻の先へ向ける。

1 鼻から息を吸いながら両手を前方からまっすぐ上げ、掌を合わせる。視線は手の方向へ。

2 鼻から息を吐きながら両手を前方から下ろし、できるだけ前屈。自分の体の重みを感じて。

3 息を吸いながら頭を起こし、胸を開いて背すじを伸ばす。手は床につけなくてもいい。

2→1→0と戻る。息を吐いて2、吸って1、吐いて0へ。流れるように3～5回繰り返す。

吉川めいさん ヨガインストラクター

よしかわ・めい●コンセプトスタジオveda主宰。モデルの活動と同時にアシュタンガヨガ正式指導者としてヨガ普及に努める。

日中は座りっぱなしで仕事、電車の中ではスマホ。日々の習慣で体は猫背、膝曲がりの老け姿勢に。でも体が硬いから今さらしょうがない？

いいえ、そんなことはありません。

「ヨガは自分の今の状態に意識を向けるためのもの。体が硬くてもできる範囲で行えばそれで充分。呼吸と動作を連動させる気持ちよさを味わってください」

と吉川めいさん。まずはヨガの王道メソッド、太陽礼拝の最初の動きからスタート。立位前屈の動きを呼吸に合わせて行えば、うーん爽快！

「前屈で手が床につかなくても大丈夫です。息を吐ききって自分の体の重みを感じてください」

その後、症状別のポーズに挑戦を。

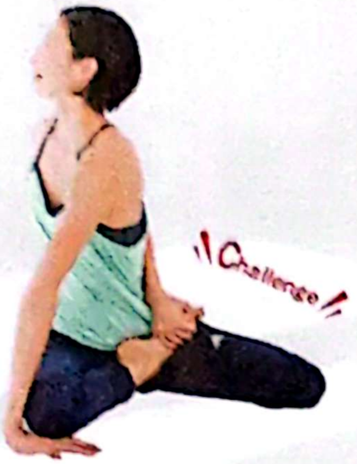
CamScannerでスキャン

猫背

ツイスト動作で姿勢改善&内臓機能もアップ。

SEATED TWIST シーテッドツイスト

片方の足を反対側のももの上に乗せたとき、重心が片寄らないよう注意。お尻を浮かせずに、左右の坐骨に均等に体重をかける。



息を吐いて捻るとき、もし痛みがなければより深くツイスト。左手を床につき、右手で右足の爪先を掴む。胸を開いてしっかり呼吸をすること。

床に座って体を捻る動きは背骨のメンテナンスにつながる。背骨は気の通りを支える軸。捻りの刺激でその健康を維持することがアンチエイジングに有効だ。

「ポイントは息を吸って体を上に持ち上げて、息を吐いて捻ること。背骨を刺激して猫背を解消するだけでなく、内臓まわりを柔らかく動かすことで内臓機能の低下を改善することにもなります」

続けることにより、内臓の下垂や便秘解消なども期待できそう。

「どこまで体を捻じれるかは気にせず、痛気持ちいい範囲で行ってください。深くツイストさせるほど息が止まりやすいので、胸を開いて呼吸しましょう。するとニュートラルの姿勢に戻ったときにより深い呼吸ができるようになるはずです」

●ポーズのとり方

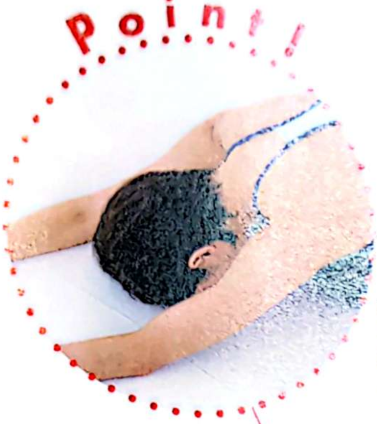
床に脚を伸ばして座り、左脚を外側に曲げて膝を開き、右足を左のももの上に乗せる。息を吸いながら背すじを伸ばし、吐きながら右に捻る。左手は右の膝の上。5回呼吸したら反対側も同様に5呼吸。

腰痛

最もリラックス効果の高いポーズ。身も心も心地よく脱力させて。

CHILD POSE チャイルドポーズ

手を脚の横に添えた状態でリラックス。よりコンパクトな姿勢になることで、意識が体の内側に向きやすい。胎児になったようなイメージで。



首から先を緊張させずに脱力しておでこを床につける。こうすることで背骨の気が滞らず、脳にまできちんと巡るようになる。

立位での前屈がちょっと苦手、という人も、このポーズなら気軽に取り組める。リラックスしながら背すじをしっかり伸ばすことで、腰痛や生理痛のような、重だるい不快な症状が楽になるという。

「腰から下は床方向にストレッチして、腰から上の背骨、首、頭までを1本の弓のように前方向にストレッチします。しっかりストレッチすることで背すじの気が頭に巡っていきます。その結果、脳のリラックス効果も望めます」

腰痛や生理痛だけでなく、不眠症、たかぶった神経やそわそわした気分、心配ごとがある、というときにも最適のポーズだ。

「バランス系のポーズに比べて楽にキープできるので、思い立ったときに気軽に行ってください」

●ポーズのとり方

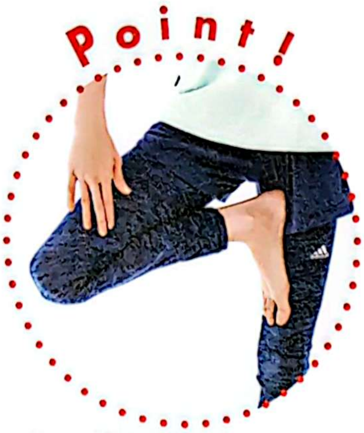
正座の姿勢から手を肩幅に開いて前に伸ばす。上半身を前傾させ心地のいいところまでストレッチしたら、そのままおでこを床につけて首の後ろの力を抜き、10〜15呼吸キープ。痛みが和らぐまで続けてもいい。

CamScannerでスキャン

足腰の衰え

TREE POSE ツリーポーズ

大地に根を張り、天に伸びる1本の樹になったようなつもりで。



曲げた脚の膝が前に出てしまわないよう注意。膝は真横に向けて脚を開く。左右どちらか開きにくいほうがあれば手でサポートして膝を真横に。

Challenge

胸の前で合わせた手を息を吸いながら頭上に伸ばしていく。息を吐きながら姿勢を定めたら、自然呼吸で5呼吸キープ。大地から天に伸びるイメージ。

「人は3歳くらいまで片脚立ちができません。成長してできるようになりますが、老いていくにつれだんだん難しくなっていきます」

だからこそ、片脚でバランスをとるこのポーズは、年齢とともに歩行が困難になっていくロコモティブシンドロームの予防に有効だ。

「足の裏から床の下に根っこを張るようなイメージでバランスをキープします。慣れてくると足の裏から頭のてっぺんに至る中心軸の感覚が芽生えてくると思います」

軸脚を意識するとともに、骨盤の下にある骨盤底筋群を引き締めると、すっと上体が持ち上がって自然に背すじが伸びる。

「バランスポーズのポイントは目線です。壁の一点など場所を決めて視線を安定させましょう」

●ポーズのとり方

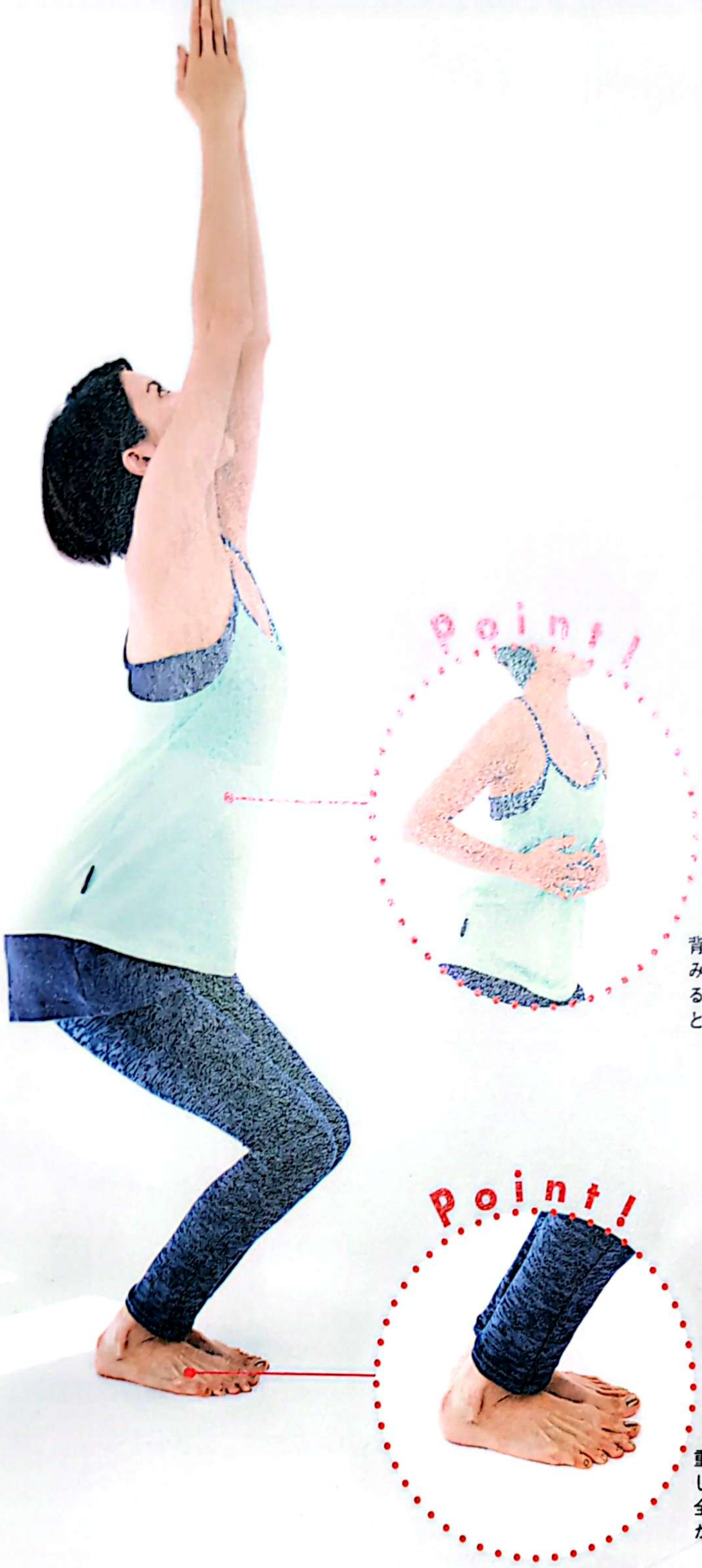
片脚立ちになり、浮かせた足の裏全体を軸脚の内ももにしっかりとくっつける。両手は胸の前で軽く合掌。この状態で5呼吸キープ。脚のポジションを逆にして、同様に5呼吸キープする。

CamScannerでスキャン

お尻のたるみ

中腰姿勢で背すじをピーン。気になる下半身を引き締め！

▼▼▼ **CHAIR POSE** チェアポーズ



背中が反りすぎてしまう人は、両手でみぞおちを押さえて背すじを引き上げる。肋骨の下にある窓を両手でパタンと閉めるイメージ。

重心が前にきすぎていると踵が浮いてしまうことも。爪先から踵まで足の裏全体をしっかりと床につけて行うことがポイント。

年齢とともに重力に従って下垂していくヒップ。そのたるみを解消し、太もも全体を引き締める効果が期待できるポーズがこれ。

「骨盤に腰と上半身がすっとはまっているイメージをもちましょう。このポーズをキープすることで骨盤底筋群も鍛えられ、内臓の下垂も防ぐことができます」

背すじはピーンと伸ばす。背中が柔らかい人の場合、このとき上体が反ってしまうことがしばしばあるので注意する。

「背骨を反らしすぎると、みぞおちのあたりから気の巡りが逃げてしまいます。反っているなと思ったらみぞおちを引っ込めるようにして内臓にかかっている圧力を逃がしてください。すると、呼吸もスムーズに続けやすくなります」

●ポーズのとり方

両足を揃えて立ち、膝を曲げて合わせた両手をまっすぐ上に伸ばす。足の裏全体で床をしっかり踏むこと。目線は手の親指に。苦しくなったときこそ呼吸を忘れずに。まずは5呼吸キープ。慣れてきたら10呼吸。

CamScannerでスキャン

二の腕・お腹のたるみ

自らの体重をしっかり支え、引き締まった体幹をつくる。

PLANK POSE プランクポーズ

まずは膝を床につけて行ってみる。頭から膝までが一直線になるよう意識。お腹が落ちていないかお尻が出っぱっていないかをチェック。

力を入れると手の指がつい閉じてしまいがちなので、指をできるだけ開いて掌全体で体重を支える。肩こりの人は親指が浮きがちなので注意。

いわゆる体幹を使うこのポーズは、気になる二の腕やお腹のたるみ改善に効果抜群だ。とはいえ普段、体を動かす機会が少ない人がいきなり挑戦してもポーズをキープするのはなかなか難しいはず。

「体幹がこらえきれなくて、腰が下がったりお尻が上がってしまうことがあります。凹んだり出っぱったりしている部分をだんだんと修正しながら、体の軸に対する意識を高めていきましょう」

最初は膝を床につけたイージーポーズからスタートを。ポイントは腕立て伏せのような感覚で、無理やり頑張らないこと。

「腕だけを使うのではなく踵の向こうに壁があるつもりで後ろにプッシュしましょう。意識としては手と足、目線で体を支えるイメージ」

●ポーズのとり方

掌と両足の爪先を床につけて、頭から踵までが一直線になるような姿勢を作る。手の位置は肩の真下で、両足はしっかり揃える。つらくなっても息を止めずに5呼吸キープ。

CamScannerでスキャン

慣れてきたら、最強のアンチエイジング、太陽礼拝の一連の動きにチャレンジ。

0

両足を揃えて立つ。爪先はまっすぐ前方に。両手は体の横に垂らして掌をももの横に当てて気をつけの姿勢。顎を引いて目線は鼻の先に。

息を吸いながら両手を体の前方からゆっくり上げ、頭の上で掌を合わせる。胸骨を斜め上方向に、背骨を反らせすぎないように、首すじは長くしたまま[illegible]。

4

両手をつき息を吐きながら後ろに歩いていき、腕立て伏せの姿勢をとる。キツい場合は両膝を床につけて。慣れてきたら両足を同時にジャンプさせて後方へ。

吉川さんが指導しているのは、呼吸と動作を一致させ、流れるようにポーズをとっていくアシュタンガヨガ。そのメソッドで最初に行うのが、ここで紹介する太陽礼拝だ。9つのポーズを呼吸に合わせて順番にとっていくというもの。

「背骨を中心にした前屈姿勢や後屈姿勢が組み合わされているので、背骨がまっすぐになり、全身の気の巡りが活性化します。また、お腹のまわりのマッサージ効果があるので内臓機能のアップにも。健康維持、免疫力アップ、肩こり、腰痛の解消、ホルモンバランスを整えるなど、まさにアンチエイジングに役立つ万能メソッドです」

一見、ハードルが高そうにも見えるが、呼吸を止めずに自分のできる範囲で行ってみればその効果は一目瞭然。ヨガ未体験のアスリートでも初めて太陽礼拝の一連の動きをとると、全身の循環が促される爽快感に驚くという。

「ある意味では、もともと体が柔らかい人より硬い人のほうが、終わった後のすごい！という感覚が得られるかもしれません。最初のうちはゆっくり

CamScannerでスキャン

2

息を吐きながら体の前側から曲げ
ましょう、そのまま頭を曲げて
ご脱力させ。両手を床につかな
くても構わない。頭を脱力させな
がらできるところまで前屈させる。

3

息を吸いながら頭と背骨を上げ
る。背中はまっすぐに。
曲げていた膝を伸ばしていくつも
りで、手を床につかなくても背
曲げず、自然にします。

5

床についていた足の爪先をねか
せ、息を吸いながら両肘を伸ば
し、背中を反らせて視線を斜め
上に向ける。

6

爪先を戻し、息を吐きながら背
すじを伸ばしてお尻を高く引き
上げ、踵を床につける。視線は
おへその方向に。5呼吸キープ。
キツい場合は膝を曲げてもOK。

歩くかジャンプして
3の姿勢に戻り、
2→1→0の順で元へ。

まくできなくても、練習を続けていくうちにいつの間にか無理なくポーズがとれるはずです」

難しいポーズは、最初はイージーポーズで。慣れてきたら、太陽礼拝で気の巡りを促してから[illegible]のポーズを行うとより効果的だ。

最後は全身脱力。巡った気を細胞に送り込む。

ヨガの最後に必ず行うのが、このシャバアーサナ。日本語でいうところの屍のポーズ。

「高ぶらせた気を落ち着かせるということと、その落ち着かせた気を細胞のひとつひとつに吸収させる意味もあります」

仰向けになって大地に沈み込むイメージで全身の力を抜き、5分から10分過ごして終了。

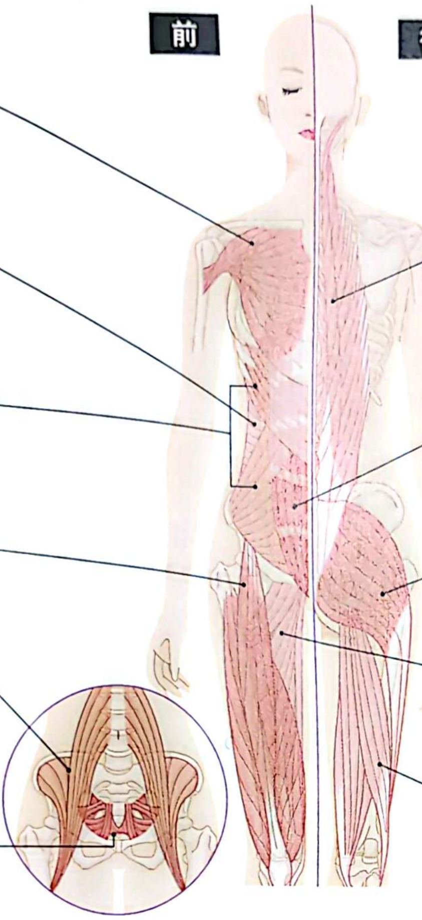
CamScannerでスキャン

身体を引き締める、代謝を上げるヨガ。

年齢とともに基礎代謝は自然と下がる。ヨガのポーズで筋肉にアプローチし、体のラインを心地よくキープしよう。

撮影・小笠原真紀　ヘア&メイク・高松由佳　モデル・石田麻実
文・一澤ひらり　イラストレーション・川野郁代

シェイプアップには、この筋肉がターゲット。



まずは体を温めるスクワットから。

1
腰骨に手をあて、足を大きく開いて立つ。足先は少し外側に向ける。お腹を全体的に引き締めるイメージで息を吸う。

2
お腹は引き締めたまま、息を吐きながら膝をつま先の方向に曲げ降ろしていく。上体は前方に傾ける。この際、膝がつま先より前に出ないようにする。

NG
●上体が立ったままだと反り腰になってしまう。
●足幅が狭いと膝がつま先より前方に出て、膝に負担がかかる。

うえだ・れいこ●「オーガニックライフTOKYO」などのヨガ講師として活躍。インナーマッスルを鍛え、ぶれない体幹を作るメソッドに定評。

上田玲子さん　ヨガインストラクター

年齢を重ねてもスマートな体型を維持する一番の近道は、代謝を上げること。そのためには深層筋（インナーマッスル）と表層筋の大きな筋肉を使うと効率がよくなる、とヨガインストラクターの上田玲子さん。

「深層筋は赤身の筋肉で、持続力があって疲れ知らず。なかでも腸腰筋は丹田を通る筋肉で、運動効果が高いんです。加えて表層の大きな筋肉、たとえばお尻の大臀筋や、太ももの大腿四頭筋といった筋肉を使うとより運動量が増えて、シェイプアップにつながります。女性はとくに太ももの筋肉がそげやすいので鍛えましょう」

代謝が上がると、脂肪が燃えやすくなって老廃物も排出しやすい。まず準備運動として、スクワットを20〜30回、呼吸しながら繰り返そう。体が温まり、ヨガのポーズがしやすくなる。

CamScannerでスキャン

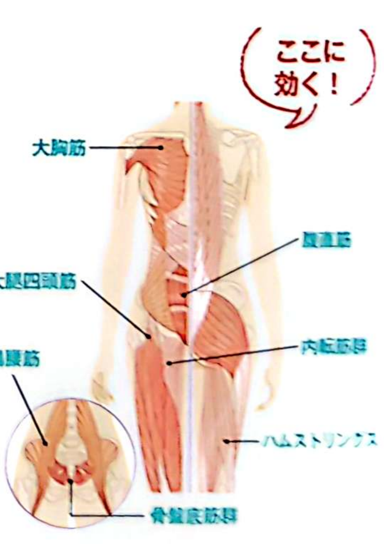
【ワシのポーズ】内またとお腹を引き締めて代謝アップ。

1
つま先を揃え、かかとは少し離して立つ。これで膝が正しく近づく。腰骨に手をかけ、左足で床を踏むイメージで重心を乗せる。

2
お腹にギューッと力を入れ、前かがみになりながら両膝を曲げる。右ももを上から乗せるようにして両脚を組む。右つま先は床につける。

正面

3
両ひじを曲げ、手のひらを並べて顔に向ける。お腹と内またを引き締め、太ももを締めつけ合うようにして立つ。呼吸をしながら5〜10秒保って、2から1へ戻り、反対側も行う。



手脚をからませながら、バランスをとるヨガの代表的ポーズの1つ。

「正式には片脚でバランスをとるポーズですが、今回は組んだ脚を床につけたまま行い、手脚もからませないのでやりやすいと思います。シンプルにした分、代謝アップには効果的です」

ポイントはクロスした内またに力をギューッと入れ、太ももを締めつけ合うこと。ポーズをとっている間に体がカーッと熱くなってくる。

「まず脚を組むときに骨盤が回っていかないように、お腹に力を込めること。太ももの内側にある内転筋群や、もも前面の大腿四頭筋、もも裏側のハムストリングスなどに効果を発揮します」

脚を締めるので美脚効果があり、O脚の改善にもつながる。

「余裕があれば、肛門や会陰を引き締めて吊り上げるように行うと、膀胱、子宮、直腸などの臓器を支える骨盤底筋群のトレーニングにもなります。ぽっこりお腹の原因でもある内臓下垂や、尿漏れの予防にもなりますよ」

CamScannerでスキャン

〔椅子に腰かけるポーズ〕

丹田を引き上げるイメージで腸腰筋にアクセス。

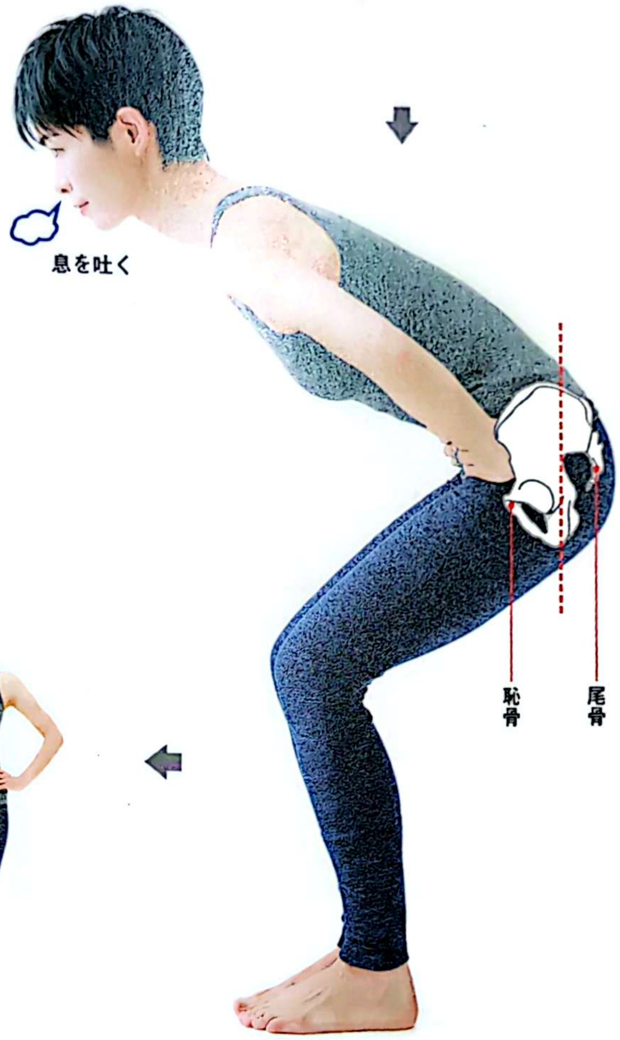
1

つま先を揃え、かかとは少し離して立つ。腰骨に手をかける。

2

椅子が遠くにあるつもりで、お尻を後ろに引きながら膝を曲げる。膝は開かないように揃え、つま先より前に膝が出ないように曲げる。

3



息を吐きながら丹田(おへその下5cmくらいの場所)を引き上げて、骨盤を立てていく(尾骨を床に向ける)。息を吸いながら2、吐きながら3を繰り返し、呼吸しながら3の状態を5〜7秒キープする。

4

ゆっくり1の姿勢に戻って呼吸をととのえる。

効率的に代謝を上げるカギをにぎるのが腸腰筋。上半身と下半身を結ぶ大きな筋肉で、姿勢保持や脊柱の安定に関わり、骨盤の安定、骨盤の回転をサポートする働きがある。ただ内臓と脊椎の間にあるため、意識しづらいインナーマッスルだ。

「腸腰筋にストレートに効くのが、椅子に腰かけるポーズです。このポーズを行うときに重要なのが『丹田を引き上げるようにイメージする』こと。丹田は気の集まる場所として知られていますが、おへその下5cmほどの奥まったところにあり、腸腰筋はまさに丹田を通っている筋肉です。丹田の引き上げをわかりやすく例えるなら、キツいジーンズを穿くときにファスナーを上げていく感じに似ていますね（笑）」

ポイントになるのは、骨盤の角度を変える2→3への動作の変化。丹田を引き上げて骨盤を縦にしていくのだが、わかりにくい場合は、尾骨を床に向けたり、恥骨を前方に押し出すようにするのがコツだ。

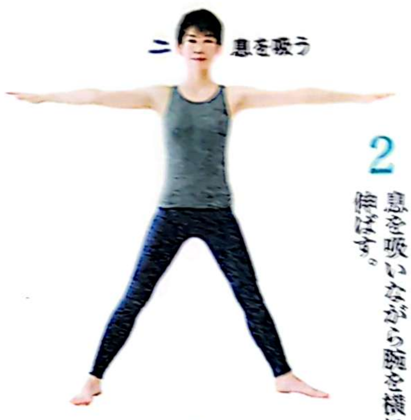
CamScannerでスキャン

[三角のポーズ]

両脚を広げてしっかり立って骨盤を動かす。

1

脚を大きく開いて立つ。左足先は外側に向け、右足先は正面に向け、お腹を全体的に引き締めながら息を吐く。



2

息を吸いながら腕を横に伸ばす。

3

息を吐きながら、骨盤を右側に押し出すようなイメージで、上体を左に倒す。

4

骨盤の動きが止まったところで左手は左脚に置き、右手は上に伸ばして3〜5秒キープ。息を吸いながら2→1へ戻す。脚を替えて反対側も行う。

ねじれて骨盤が突っ張るように感じたら、無理をせず、膝を少し曲げてもかまいません。

ヨガで最も代表的なポーズの1つ。骨盤をダイナミックに動かすことで、腰がよく伸び、脇も脚もきれいに伸びて、骨盤の位置を正しく矯正できる。

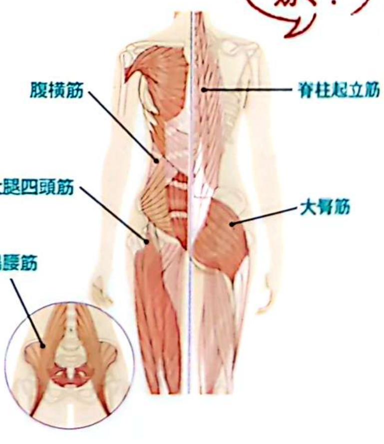
「体を倒すときは骨盤を横に押し出すようにして、もうこれ以上動かないところまできたら、片手を脚に置き、もう一方の手を上に伸ばします。戻すときも骨盤を意識して、引き戻すようにします。終始、背骨はまっすぐに伸ばしましょう」

運動効果では3で骨盤を横に押し出すときに、下肢とともにインナーマッスルの腸腰筋が活発に使われるので、代謝アップに効果大。

「このポーズは骨盤を動かすので、腰痛緩和、便秘解消、冷え性の改善にもつながり、女性におすすめです」

ヨガでは背骨に「気」の通り道があると言われている。このポーズを行うときに背骨をまっすぐ保つようにすると、「気」の流れがよくなり元気が出る。また、体を大きく動かしたあとは心身のリラックスにもつながっていく。

ここに効く！



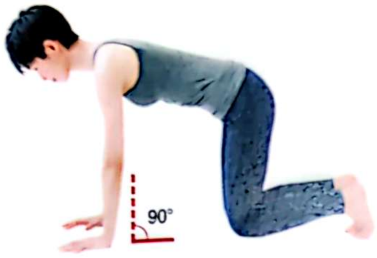
CamScannerでスキャン

［脚を上げるネコのポーズ］

お尻を引き締めてヒップアップ。

1

両手と両膝を床に垂直につける。つま先は立てなくてもよい。お腹を引き締めて、背骨を床に平行に伸ばしながら息を吐く。



2

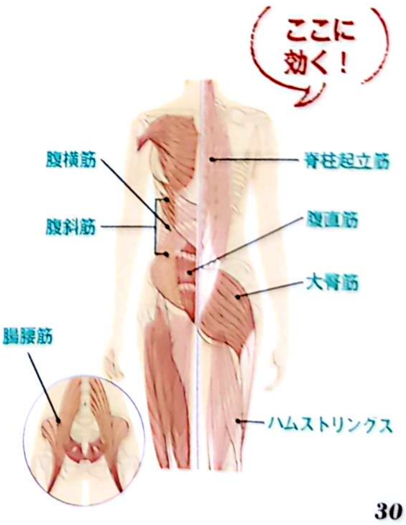
吸う息で、左脚の膝を伸ばしながら後ろに上げる。脚が横に開かないように注意。腰は床と平行にキープ。

3

息を吐きながらお腹に力を入れ、背中と腰を丸める。左脚の膝を曲げながら、太ももをお腹に引き寄せる。つま先は床につけてもよい。2→3を2セット行ったら1に戻る。

4

体を丸め、呼吸をととのえる。腰や股関節に違和感があるときはお尻を左右にゆっくりと揺らす。1に戻って逆の足も同様に行う。



お尻の筋肉を強化して、引き締め効果が高いのがこのポーズ。

「1のポーズでは、まずやりやすい手と膝の位置を見つけることが肝心です。動きにくいと感じたら両膝の距離を狭めたり、手と膝を少し近づけるといいでしょう。両手首に体重がかかるので、このポーズを行う前には手首を振ったり回したり、よくほぐして柔軟にしてから始めてください」

2の注意点は足を強引に高く上げようとはしないこと。腰が強く反ったり、お腹が横を向いてしまうのはNG。太ももの裏側のハムストリングスを意識しながら足を上げていき、自然に上がるところまでで充分。それ以上の無理は禁物だ。

「3のポーズでは手で床を押し、背中を丸めていきます。お腹をギューッとつぶすように引き締めてください。お腹に引き寄せた足のつま先は床につけても大丈夫。慣れてきたら、つま先は床につけずに浮かせたままで行うと、負荷が増して効果が高まります」

CamScannerでスキャン

【片足ワニのポーズ】

体をひねってくびれたウエストと美脚を作る。

1

仰向けになり、手のひらを上に、腕が体と垂直になるよう腕を広げて、足を揃えてかかとを押し出す。息を吐きながらお腹を縮める。

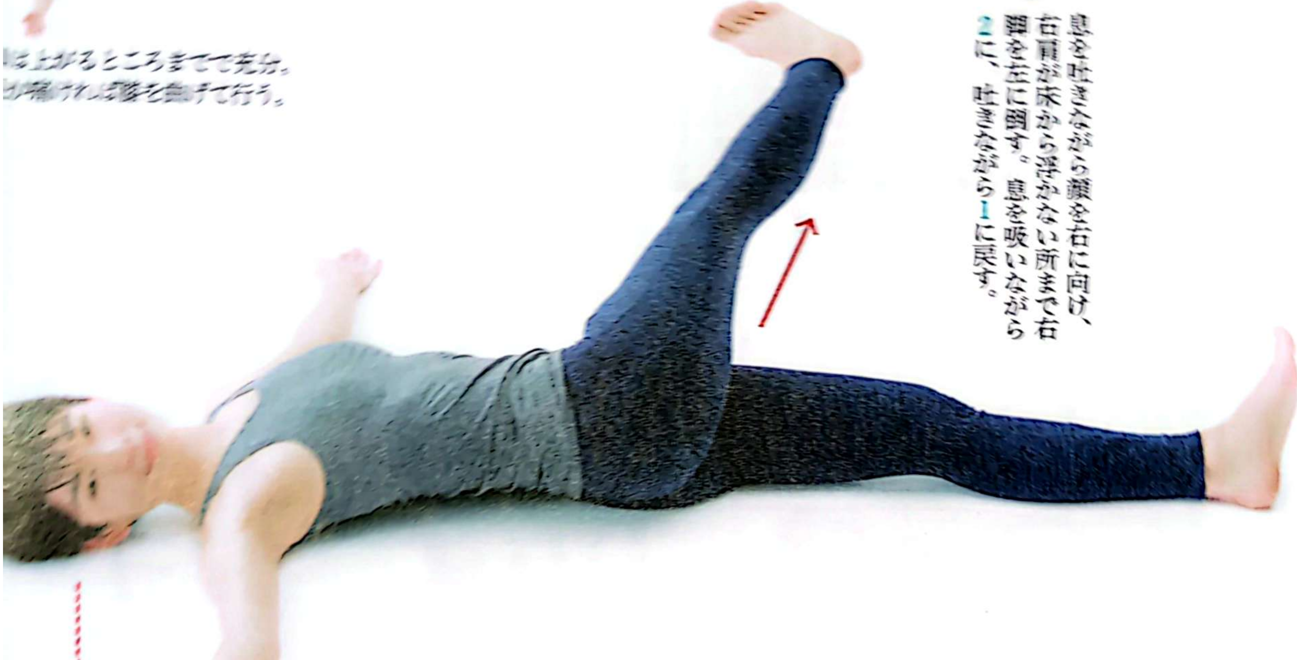
2

右脚を引き締めたまま、息を吸いながら右脚を天井に上げる。

脚は上がるところまでで充分。
痛ければ膝を曲げて行う。

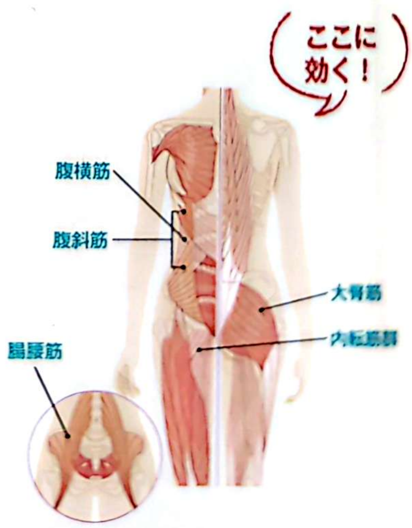
3

息を吐きながら顔を右に向け、右肩が床から浮かない所まで右脚を左に倒す。息を吸いながら2に、吐きながら1に戻す。



休むとき

腰に違和感があれば両膝を抱えてしばらく休もう。これだけでも腰の緊張をやわらげる効果が。



片方の脚を上げて横に倒し上体をひねることで、ウエストや下肢をシェイプアップできるポーズ。さらに内臓脂肪の燃焼も助けてくれるので、ウエストを内側から細くする効果も。

「全体にお腹を引き締めた状態で行います。このポーズは3で脚を大きく倒す必要はないので、肩や首に力が入らないように、リラックスさせて行いましょう。また最初に脚を上げるときも、無理をして天井まで上げる必要はなく、上がるところまでで大丈夫です」

脚を上げ下げするときは、腰が反らないようにお腹にグッと力を入れる。基本は膝を伸ばした状態で行うが、腰への負担を感じたら膝を曲げてもOK。

「大事なのは、脚の動きを呼吸とともに、なるべくゆっくりと行うこと。インナーマッスルに一層の負荷を与え、代謝を上げることが可能になります」

背骨に適度な刺激が加わるので、リラックス効果が得られるだけでなく、骨盤を正しい位置に戻し、さらに腰痛

これなら続けられる、その不調を改善するヨガ。

毎日、自然に続けられること。不調を改善するためにはそれが一番大切だから。やさしくて楽な、三方のポーズを紹介。

撮影・小林美紀　ヘアメイク・青木由依　モデル・石田麻実　文・一瀬ひろみ

まずは自分の自然（自動）呼吸を観察する。

1 お腹に手のひらをあてて呼吸を感じる。

2 脇腹に手のひらをあてて呼吸を感じる。

3 胸の外側に手の甲をあてて呼吸を感じる。

4 片方の手のひらを鼻先に近づけて呼吸を感じる。

「今、吸って、今、吐く。自分の呼吸を観察することで雑念が消えて集中できます。その呼吸がいいとか悪いではなく、単に呼吸を感じるだけでいいんです。自分が"今ここ"に戻れて、静かな状態になれる。過去でも未来でもない今の自分。そうすると心の負荷がスーッと消えていきます」

お腹、脇腹、胸の外側に手をあて、それから手のひらに息をあてて自分の呼吸を感じることが、客観的に自分を見つめる訓練になる。

「ありのままの自分を受け入れる土台作りというのでしょうか。心の許容範囲が広がっていくんです」

シャバアーサナ（屍のポーズ）を習慣に。

仰向けに寝て全身の力を抜き、1日1回1分間静かに目を閉じる。「全身の緊張がほどけ、心のもやもやが晴れ、リラックスできます。たった1分ですが自分をゼロに戻せる。有意義な1分に」

外出から帰ったら、荷物を置いてまず仰向けになる。初めはタイマーなどで1分間、呼吸だけを意識する。自分のあるがままを受け入れていくことができる。

須田 育さん ヨーガ療法士

[illegible]

「イライラや不安、腰痛や肩こりなど、心身の不調の多くは自律神経の乱れから起きています」

とヨーガ療法士として医療の現場で指導を行っている須田育さん。

「そもそも自律神経の乱れの多くは、心の働きが暴走してしまい、呼吸が乱れてしまうことから起きるのです」

まずは自分の呼吸に注意を向けて、ただ呼吸を感じる。そして帰宅したら、何も考えず1分間仰向けになる。

「この2つを毎日続けることで緊張がほどけて、徐々に自分をリセットできるようになります」

ニュートラルな状態にすることで、自律神経の乱れも整ってくる。

「今回は症状別にヨガを紹介していますが、どれも簡単で長続きできるようになっています。自分の力で負荷をかけて筋肉を使うので集中もしやすく、声に出して回数を数えれば呼吸を止めず行えるため、有酸素運動にもなります。そして行った後、すぐに心が静かになる方法です」

CamScannerでスキャン

背中を丸め、肩甲骨を寄せ…⇩腰痛をやわらげる。

デスクワークをはじめ、前かがみの姿勢になることが多い現代人の生活。「この姿勢は腰に負担がかかり、腰痛のもとになるんです。背骨が湾曲して本来のS字カーブが崩れてしまうんですね。これを改善する動作は、まず背中を丸めてから、元に戻し、それから肩甲骨を寄せて手を下に伸ばします。背骨の柔軟さを取り戻し、S字カーブも戻って、姿勢を矯正できます。本来の正しい姿勢を体に思い出させるエクササイズです」

仕事の合間のちょっとした休憩時間に行えて、リフレッシュできる。

1
足がつく高さの椅子にまっすぐに座る。手は膝に、足は肩幅に開く。

2
目を閉じ、7つ数えながら手のひらを返して腕を前方に押し出し、ゆっくり背中を丸めていく。

3
同じように7つ数えながら①の姿勢に戻る。

4
椅子の後ろで指を組み、腕をぐーっと下げる。その状態で7つ数える。

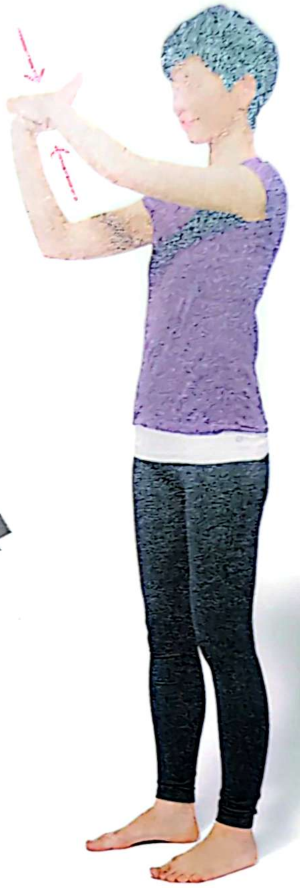
5
7つ数えて①の状態に戻り、7回呼吸して息を整える。

これを3セット行う。

＊7つ数えるときは、声を出しても心の中で数えてもよい。

腕を押し合い、斜めに上げて…
⇩肩こりをやわらげる。

1
足を軽く開いて立つ。
両手のひらを体の右側で重ね合わせる。



2
目を閉じ、たがいに手のひらで軽く圧をかけつつ、右斜め上に上げていく。肘は伸ばし切らないようにする。その状態で7つ数える。

3
7つ数えながら①の状態まで戻す。

これを3セット行う。

「肩こりは首まわり、肩まわりの血流が悪くなって起こります。パソコンに向かって同じ姿勢を続けたりすると、筋肉が硬くなってバリバリにこわばりますよね。この動作は右手と左手を押し合って腕を上げていくだけなのですが、腕や胸の筋肉、肩甲骨も使うので、首や肩の血流がよくなって肩こりが改善されます」

動きに抵抗をかけることで筋肉を鍛えるので「抵抗法」といわれる。「自分の力で筋肉を動かす方法で、強く押し合うのではなく、力まない程度に行うだけで効果があります」

CamScannerでスキャン

身体をねじって…⇩胃腸の不調をやわらげる。

「焦ったり、イライラすると胃腸にダイレクトにきますよね。自律神経の影響が出やすいのが消化器官です。その不調をやわらげるには負荷をかけて体をねじるといいんです。ねじって緊張させ、ねじれをほどいてリラックスすることで自律神経のバランスが整いやすくなります」

体をねじるだけだと単なるストレッチだが、抵抗をかけて押し合いながらねじることで筋肉が使われ、筋肉をゆるめることで血流がよくなる。筋肉の緊張と緩和を利用して、心身をリラックスさせる効果がある。

1
手を膝に軽く置き、まっすぐ座る。

2
目を閉じ、右脚を左脚の上に組む。左の手のひらを右膝の外側に置き、右の手のひらを頭の右側に添える。

3
7つ数えながら、体全体を右にねじっていく。このとき左の手のひらと膝、右の手のひらと頭を優しく押し合うようにする。

4
7つ数えながら①に戻る。7回呼吸して息を整える。脚を組み替えて反対側も同様に行う。

これを3セット行う。

CamScannerでスキャン

首の前後にやさしく抵抗をかけて…⇩眼精疲労をやわらげる。

目の疲れに関与するのは肩こりと首のこり。パソコン画面の凝視やデスクワークでの前かがみの姿勢などこり固まる要因がたくさん。「首の前後に半分くらいの力で抵抗をかけることにより、肩甲骨と首の緊張をゆるめて眼精疲労を改善することができます。首の筋力も鍛えられて、血流もよくなりますよ」

手のひらをこすり合わせて温め、目にあてるパーミングも有効。「じんわりと目が温まってとても気持ちがいいんです。疲れた目を休ませてあげましょう」

1 手を膝に軽く置き、まっすぐ座る。

2 目を閉じ、首の後ろで手を組み、首と手を優しく押し合うようにしながら7つ数える。

3 7つ数えながら①に戻る。

4 両手のひらをおでこにあてて、軽く押し合いながら7つ数える。

ここまでを2セット行う。

5 7つ数えながら①に戻る。7回呼吸して息を整える。

6 手のひらをこすり合わせて温める。

7 手のひらを丸めるようにして、まぶたにかぶせ、7回呼吸する。

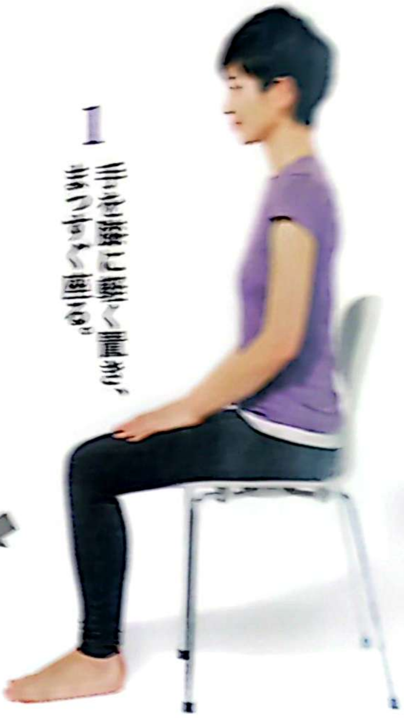
CamScannerでスキャン

ももを押して…⇩ イライラや不安をやわらげる。

イライラ、不安など精神的不調に共通するのは、いったん囚われるとたちまち頭の中がその思いで満杯になってしまうこと。そんなときは太ももを手で押して、その数をカウントすると気分転換の特効薬になる。

「頭に上がっている"気"を、脚の筋肉に刺激を与えることでシャットダウンできるんです。抵抗をかけて手とももで押し合うと、お腹にも力が入るので一層効きめが高まります」

回数を数えることで呼吸に意識を向けるため、「心の暴走がストップし、"今""ここ"に戻ることができる。



1 手を膝に軽く置き、まっすぐ座る。

2 目を閉じ、左の膝下を上げて少し床から離し、手のひらとももで軽く押し合うようにしながら、7つ数える。

3 7つ数えながら①に戻る。反対側も行ったら7回呼吸して息を整える。

これを3セット行う。

NG 力んで前かがみに強く押しすぎたり、ももからの抵抗をかけすぎたりしないこと。あくまでも軽く、心地よい範囲で。

心も体も自由になれる私たち、ヨガに夢中。

ヨガに目覚め、なしではいられない3人の女性たち。ヨガの魅力、続ける理由を聞きました。

撮影・清水朝子、青木和義、小出和弘　ヘア＆メイク・伊藤こうこ（早見さん）　文・後藤真子

早見 優さん

はやみ・ゆう　歌手、女優

「無心で〝いま〟だけに集中できる時間が大切です」

英雄のポーズ

戦士のポーズとも呼ばれる。足を大きく開き、両腕を肩の高さで伸ばす。ストレスがたまっているときなどに。

ツイストのポーズ

脚を交差させて上体をねじる。「おなかをねじるので内臓のマッサージになると聞いています」と早見さん。

15歳で芸能界にデビューし、人気アイドルとして多忙な日々を走り続けた早見優さん。「初めて2カ月間の長期休みをもらった」のは、長女を妊娠し、出産を間近にしていたときのこと。休み中、サンディエゴに住む夫の母のもとに滞在し、そこでマタニティヨガを経験したのが、はじまりだった。

「マタニティヨガはとにかく気持ちがよくて、腰が楽になり、いいことばかりでした。それまでは仕事で何かを発信するばかりで自分をケアする余裕がなかった。そのとき初めて自分に投資する時間は必要だと気がつきました。仕事外で、学ぶことの楽しさを発見した気持ちでした」

その後、アロマやワインについて学んで資格を取ったのも、この経験がきっかけだ。ヨガについては、育児で忙しく、しばらく離れていたものの、次女を出産した後に再開した。

「産後、なかなか体重が戻らなくて、

日本で生まれ、3～14歳をグアム、ハワイで育つ。1982年歌手デビュー。バイリンガルの特性を活かし、多方面で活躍。二児の母でもあり、2008年にはワインエキスパートの資格を取得。今年デビュー35周年を迎え、秋にはアニバーサリーライブを開催予定。

CamScannerでスキャン

角のポーズの1種

きく開いて片手を床に。反対の腕は一度天井に向
伸ばしてから、ゆっくり倒して体側をストレッチ。

木のポーズ

片足立ちでバランスをとる。写真のように両手を胸の前で合わせた後、両腕を上に伸ばすバリエーションも。

もう一度ヨガを始めようと思ったんです。でも逆立ちのポーズがうまくできなくて、また少しお休みしちゃって。それでも海外に行ってヨガ教室があれば、覗いていました」

ヨガに出合ってから16年間、一時離れても、また戻ってくる。現在は、週1回くらいのペースでヨガ教室に参加している。早見さんを惹きつけるヨガの魅力は、なんだろう。

「習い事ってどうしても、隣の人より上手でありたいとか、競争心を持ってしまいます。でもヨガは、それを持つとできません。邪念があるとバランスがとれないんです。毎日子どものスケジュールを考えて、常にプランニングして頭を動かしている中で、ヨガの最中は、その瞬間のことだけを考え、そこに存在していられます」

無心で集中するためだろう、終わった後で、どこかにタイムスリップしていたかのような心地よさと、充実感が得られると話す。早見さんが好んでいるヨガのクラスには、最後に仰向けに寝そべって、すべてを解放するリラックスのポーズがある。

「それがとても気持ちよくて、今日一日また頑張れるという気分になります。疲れはあるけれど、体の隅々まで酸素を取り入れてリセットされたような感じです」。だから、スタジオに行くのは、いつも午前中だ。

アロマ

ヨガをしながら、アロマオイルで香りを楽しむ。イムネオール100(写真左)ほか。

大切にしているのは、呼吸法。

「人間は、ストレスがたまると呼吸が浅くなると言われます。ヨガをやっていなければ、呼吸を意識することはありませんでした。呼吸法を知ったおかげで、たとえば子どもが小さいころ、ついイラッとなったときに、すーっと息を吸って深く呼吸することで、自分を落ち着かせ、感情的にならないでいられることがありました」

ヨガをするときに、大好きなアロマを用いるのは、アロマテラピーの資格を持つ早見さんらしい工夫だ。ローズマリーやミントの入ったアロマオイルを、肌に塗ったり、ヨガマットにスプレーしたり。さわやかな香りが漂い、ヨガのひとときがより快く彩られる。

無理せず、ヨガを続けていきたいと

CamScannerでスキャン

「体の変化が自信につながり、心まで元気に」

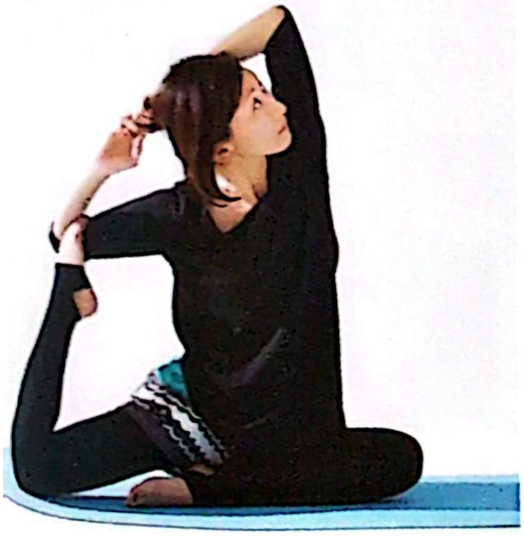
内澤旬子さん
うちざわ・じゅんこ　ルポライター、イラストレーター

逆立ちのポーズ

初めは壁を頼って練習していた三点倒立も、いまはこのとおり。「人間、やればできるものですよ」と内澤さん。

片足上げの犬のポーズ

犬のポーズと呼ばれる下向きのくの字の姿勢から、片足を高く上げる。骨盤や背骨の歪み、肩こりにいいという。



鳩のポーズ

ボディラインの引き締めにもなる難易度の高いポーズ。美しくきめつつ「もっと柔軟に上体を反らせたいですね」。

アーチのポーズ

体を後屈させる、いわゆるブリッジポーズ。体の歪みを正し自律神経を整える。腰と手首に負担をかけないよう注意。

CamScannerでスキャン

世界各国で精力的に取材を行ってきたルポライターの内澤旬子さんが、乳がんに罹患したのは10年ほど前。手術後のホルモン療法の副作用で、深刻な不調に陥り、肉体的に追い詰められた。体を動かしてぐったり疲れたら、きっと眠れる、そんな思いで飛び込んだのが、近所のヨガ教室だった。

「公民館でやっている、お年寄りも参加するような教室でした。実は、母が太極拳を教えているので、すすめられてやってみたことはあるのですが、私には向かなくて。アトピーなので水泳は塩素が怖い。消去法で行きついたのがヨガだったのです」

公民館でのレッスンは、基本的なヨガのポーズをゆっくりと行うハタヨガだった。ジャージにTシャツという、いかにも気軽な姿で参加した内澤さんは、翌日、起き上がれないほどのだるさに見舞われ、「これだ！」と思ったという。否応なく眠りの淵へと引き込んでくれるその疲れこそ、求めていたものだったからだ。

「ヨガは部屋の中でもできます。広いスペースは必要なく、マット1枚あればできる点も、魅力的でした」

ヨガを続けることにした内澤さんが選んだのは、都内各所に支店があり、どこの拠点でも予約を入れられる大きなヨガスタジオ。「やりたいときに、行きたいところでやれる」という気楽さが、結果的には継続を後押しし、どんどんのめり込むことに。

「最初はハタヨガから入り、ちょっと物足りなくなってきてパワーヨガ、ヴ

乳がん罹患後に心身が健やかになってゆく変化を綴った『身体のいいなり』(朝日新聞出版)で講談社エッセイ賞受賞。近著は『漂うままに島に着き』(朝日新聞出版)。

海外でも

「アシュタンガは覚えると、言語に自信がなくてもどこでも臆せず参加できます」

ィンヤサをやり、いまはアシュタンガが中心です。アシュタンガはポーズの流れが厳密に決まっていて、どこでレッスンを受けても同じなので、海外出張で体をほぐしたい、時差ボケを抜きたいというときにも、便利です」

寝つきがよくなっただけでなく、ヨガのおかげでスタイルが変化して体の線がきれいになり、体温が上がって前ほど寒がりではなくなった。自信がつき、クラシックバレエや乗馬にも挑戦できた。精神的には、「くよくよ考えるのはとりあえず脇に置いておこう」と切り替えるすべが身についてきた。

「そういうスピリチュアルな面には懐疑的だったのですが、先生の言うとおりにやってみたら意外と気持ちがさっぱりし、『あらっ』という感じです」

肉体的、精神的なそれらの変化は、首都圏から香川県の小豆島へ移住する際にも、活力源の一つになった。現在、内澤さんは「小豆島でも都会に近いエリアではなく、限界集落に近いところ」でヤギを飼い、搾った乳を飲み、猟をして仕留めたイノシシの肉を食べ、旺盛に執筆しながら暮らしている。

「島に住んだ当初、田舎暮らしは体力がつくからヨガはしなくてもいいかと休んだら、腰痛が勃発。『ダメだ、もう1回ちゃんとヨガをやらなきゃ』と、また始めたら、解消されました」

以降、高松と島内のクラスを受講しながら、出張先のスタジオにもビジターで参加。ほぼ週2〜3回のペースで続けている。

今後は「インストラクター講座を受けて、他の人に教えられるようになってみたいですね」。内澤さんのヨガの日々は、まだまだ発展していきそうだ。

おうちでも

自宅でヨガをするときのお気に入りDVD『ブライアン・ケスト パワーヨガ』。「初・中・上級と3部構成でお得です」

CamScannerでスキャン

毎朝必ず行う「礼拝のポーズ」。腕や肩周り、背中や腰が無理なく伸ばされる。

雑誌等でファッションカメラマンとして活躍する傍ら、ヨガを始め、インストラクターの資格を取得するまでに。千葉の自宅で愛猫・太郎くんと。

阿部珠実さん

あべ・たまみ　ヨガ講師

「ヨガは難しくない、日常的で生活を豊かにする」

5年前まで、雑誌等のファッションカメラマンとして活躍していた阿部珠実さん。ヨガを始めたのは、カメラマンの職業病ともいえる腰痛がひどくなったことがきっかけだった。

「仕事に集中できないので、病院に行くのですが、医師からはなんでもないと言われてしまう。でも、痛いものは痛い。運動したほうがいいとは思うけれど、運動は好きではないし、ジムにも通ってみたけれど、センスはないし(笑)。ヨガはどうかなあ、私にもやれるのかなと……」

ところが、自分に合うスタイルのヨガには、なかなかめぐり合えなかった。最初はフィットネスクラブでヨガを体験。いろいろなタイプのクラスを受けてみたが、終わった後にいずれも違和感があった。それでも1年ほど続けたが、「私には違う」との結論に。

その後、友人の紹介で、シバナンダヨガの教えを基本とした友永ヨーガ学院の体験レッスンに参加してみたところ、「無理なくできて、終わった後が気持ちいい。また来たいかも！」と、どんぴしゃり。

「軽い気持ちで通い始めたら、9年も続いてしまいました」

ヨガには、いろいろなタイプがある。講師との相性や、クラスの雰囲気との相性もある。試しに受けてみたひとつのレッスンが、仮に自分に合わなくても、阿部さんのように、別の場所に目を向けてみると、無理なく溶け込めるクラスが見つかるかもしれない。

通い始めたら、腰痛が軽くなっていくのを実感できた阿部さん。はじめは週1回だったのが、2回、3回と増えていき、「どんどん体が変わって」きて、気づくと腰の痛みはなくなっていた。熱心に通う阿部さんに、あるときクラスの先輩が、「指導者コースに入ったら？」とすすめてくれた。3年間のコースだったが、調べてみると興味

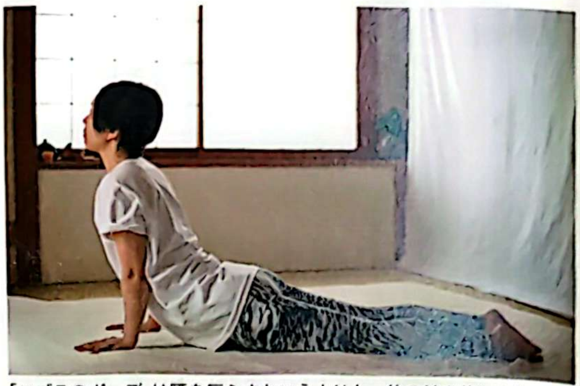
リシケシにて

「インドには2回行きました」。写真はインド・リシケシのガンジス河にて沐浴、「立木のポーズ」を行っているところ。

食事は自炊を心がける。基本は一汁一菜、そしてご飯。

昼食の例。玄米は小豆を入れて圧力鍋で炊き、炊飯器で保温。おにぎりにして持って出る日も。

中級〜上級者向けの「体側を伸ばすポーズ」のバリエーション。柔軟性、バランス、集中力が高まり、ウエストの引き締めにも効果的。



「コブラのポーズ」は腰を反らすというよりも、体の軸を芯から伸ばす意識で。正しく行えば腰痛改善にもなる。

深い内容で、やってみることに。
「課題や宿題は大変でしたが、出会う先生がみんな面白く、同期の仲間にも恵まれました」

晴れてコースを修了したあと、阿部さんはカメラマンの仕事はいったん休止し、ヨガ講師として歩み始める。現在は都内のスタジオでレッスンを受け持つほか、千葉にある自宅の近所の自治会館で週1〜2回、地域の人を対象に、身近なヨガ教室を開いている。

「地元の幅広い年代の方が参加してくれます。伝えたいのは、足の指を動かすなど、あきらめないで習慣的にやっていれば、誰にでも効果のあるヨガです。これならできると言ってもらえると、うれしいですね」

参加者からは、「おかげで転ばなくなった」「以前より足が動くようになり、生活が楽になった」といった喜びの声も聞かれる。また、教室は今まで交流のなかった地域の方々のおしゃべりの場、情報交換の場にもなっている。

「自分にできる範囲でヨガをすると、いつもの生活がちょっと豊かに感じる。今ある体やすべてが大事に思えてくる、そういう日常的なものとして、ヨガを普及させたいと願っています」

自分の体に向き合えるようになると、やるべきことがはっきりしてくる。元気が出てくると、生きる自信になる。それは阿部さん自身が、ヨガを通じて得た変化でもある。

「子どもの頃は肉がまったく食べられず、大人になっても好んで食べることはあまりありませんでしたが、今は体が欲するときがあり、素直にいただきます」。味が苦手だったコーヒーが、おいしいと感じられるようにもなった。地元の豆の販売店で淹れ方を教わり、毎朝欠かさずドリップしている。

興味の対象が広がる中、二人ヨーガと呼ばれる「楽健法」を深めるべく奈良へも通い、中伝セラピストを修得。

「思い切って転身したわけではなく、気がついたらこうなっていたという認識です。ヨガを知って一番変わったのは、より自由になったこと。自分でこうじゃなきゃいけないと決めつけていた壁が外れていき、なんにでもなれるんだと思えるようになりました。今後も自分の進化が楽しみです（笑）」

教科書

阿部さんが読み込んだ3冊。「ヨガとともに、楽健法もたくさんの人に知ってもらえたら、と思っています」

毎朝、豆をひいてネルドリップ。「抽出中、香りを感じて瞑想的になれるのが好き」。ときには、両親の住む岩手の郷土料理のくるみ餅を作り、添えて味わう。

以前は苦手だったコーヒーに、ヨガを始めてから凝っている。

ぽっこりお腹の原因、「下がり腸」をヨガで改善。

気になる下腹のでっぱりは、大腸の形と筋力不足による下垂も原因のひとつ。ヨガを取り入れて、"整腸"を目指そう。

撮影・青木和義　文・開沢純

無理なくスタートし、継続できる独自のヨガプログラムを老若男女、さまざまな立場の人に指導中。指導者育成講座も行っている。

ヨガの特徴の一つである深い呼吸は、腸の上下運動に効果があるのですね。

大友麻子さん おおとも・あさこ　ヨガスタジオ東京代々木主宰

食物繊維はダンベルのようなもの。毎日の摂取で腸筋が鍛えられます。

後藤利夫さん ごとう・としお　新宿大腸クリニック院長

独自の無麻酔・無苦痛大腸内視鏡検査法を開発。「今、女性のがんによる死因で一番多いのが大腸がんです。3年に1度は内視鏡検査に」

大腸内視鏡を使って、これまで4万人以上の腸を診療した後藤利夫さん。そして、ヨガを通じてぽっこりお腹を癒やしてきた大友麻子さん。腸の悩みを知る2人の対談は、日本人の腸の特徴からスタート。

後藤利夫さん（以下、後藤）　まず知ってほしいのは、**大腸の長さや形は人それぞれ異なるということ**。日本人の平均は約1・5メートルといわれていますが、それはあくまでも平均の話。**長い人と短い人では2倍以上違う**ことだってあるんです。

大友麻子さん（以下、大友）　そんなに個人差があるんですか。

後藤　そして、腸が長い人は、当然といえば当然ですが、ねじれやすいです。大腸は常に同じ位置に固定されている上行結腸・下行結腸・直腸と、自由に動くことができる横行結腸・S状結腸の5つの部分から主に構成されています。**腸が長い人は、本来ならば胃の下に横たわっているはずの横行結腸が、だらりと下に垂れ下がってしまうことがあります**。それが、腸下垂という状態です。また、もうひとつの自由に動く部分であるS状結腸も、長いと左右両方向にねじれてしまう可能性があります。すると、お腹が出るだけでなくひどい便秘になったり、腸内の悪玉菌が増加するなど、病気を引き起こしてしまうこともあります。

腸の"筋トレ"が"ねじれ"も防ぐ。

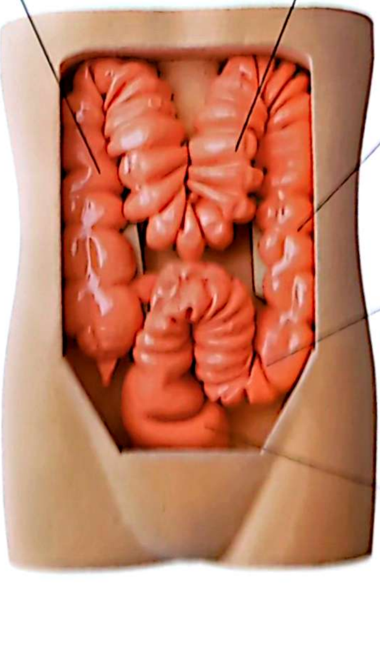
大友　大腸ってねじれるんですね。

後藤　**日本人の3人に1人は腸がねじれているといわれていますね。**

大友　そんなに多いとは知らなかったです！　腸が下がってねじれるのには、何か原因があるのですか？

後藤　遺伝的な要因もひとつにはありますが、ダイエットや運動不足による筋力の低下の影響が大きいですね。もちろん、加齢によっても筋力はダウンします。腸や内臓を支えているのは筋肉ですから、その力が衰えると当然、下垂しやすくなります。

大腸の構造と役割は？



上行結腸（じょうこう）
大腸のはじまりとなる盲腸から、上（頭側）に向かって続いている部分のこと。主に水分を吸収する。ここがけいれんすると下痢に。

横行結腸（おうこう）
上行結腸の上部と下行結腸の上部をつなぎ、横に向かってすすんでいる。自由に動くことが可能な部分で、長いと自然に垂れ下がる。

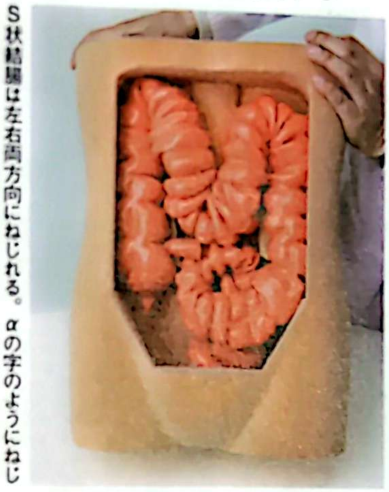
下行結腸（かこう）
横行結腸とS状結腸をつなぎ、腹部の左側を下へと向かってすすんでいる。便はこの部分でほぼ固形になり、つまると弛緩性便秘に。

S状結腸
自由に動くため左右の方向にねじれやすく、便秘の原因になることが多い。また、大腸がんができる確率が高い部分としても知られる。

直腸
食物の通り道である消化管の最後の部位で、いちばん肛門に近いところにある。S状結腸と並び、大腸がんができやすい場所のひとつ。

CamScannerでスキャン

S状結腸がねじれている



S状結腸は左右両方向にねじれる。"α巻き"は便秘の症状も治療もラク。一方の"逆α巻き"は不自然な巻きで便が通りづらく、治療もひと苦労。

横行結腸がねじれている

横行結腸が長く、自然とトとぐろを巻いている状態。この部分は便が多くの水分を含むおかゆのようなやわらかい状態で通過するので、比較的、便秘にはなりづらい。

横行結腸が下垂している

横行結腸が長く、本来の場所よりもだらんと下へ垂れてしまっている"腸下垂"状態。腸の筋力が低下することが影響。下がった部分に便がたまり便秘になることも。

大友　ということは、**腸下垂を予防したり改善するには、筋トレをすることがポイント**ということなのでしょうか。

後藤　ええ、さらにいえば腹筋を鍛えること。腹筋をつけると腸を支えているインナーマッスルも鍛えられるので、腸下垂が防げますよ。しかも腹筋を鍛えると、腸自体の筋肉もつくようになります。腸が長い人は腸の壁面の厚みが薄い場合が多く、他の臓器からの圧迫など、外的要因によってねじれやすいんですね。逆に**腸の筋肉が厚い人は、そんな圧迫をはね返す力があり、また便を押し出す力が強いので、便秘になりにくい**んです。

大友　筋トレで腸の筋肉まで鍛えられると思うと、なんだかトレーニングもやる気が出てきますね！

後藤　加齢や運動不足のために腹筋はどうしても衰えていくので、意識的に鍛えてほしいところですね。さらに**腸の筋トレに効果的なのは、食物繊維を摂ること**です。

大友　食べ物でいいんですか。

後藤　便の仕組みを知るとわかりやすいのですが、便はほとんどが水分で、残りの固形物質のうち3分の1が食物繊維です。実は、食べたもので便になるのは食物繊維だけなんです。肉や卵、魚などはいくら食べても、小腸内で酵素によって分解・吸収されてしまうため大腸まで届きません。"肉しか食べていないのに便が出ます"という人もいますが、それは残りの3分の2を占

の細胞なんですよ。ですから、**大腸まで届かない食材ばかりを食べていると大腸は働かなくなり、筋力も衰えてしまう**ことになるんです。逆に肉を食べ過ぎると、酵素が分解可能な量を超えて小腸で吸収しきれず、大腸までくることも。すると、すべて悪玉菌のえさになってしまう。お肉を食べ過ぎた翌日などに、おならが臭くなるのは、そのせいなんですね。

大友　怖いですね……。でも、逆に食物繊維を摂ると頑張って動くんですね。

呼吸で内臓を上下させるヨガは大腸を動かせる効果的な方法。

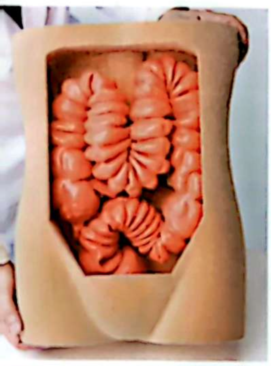
後藤　いわば、**食物繊維は腸にとってダンベルのようなもの**なので、毎日摂るのがいいですね。ひどい便秘の人、つまり筋肉がなまっている人が急に食物繊維を摂取すると、ダンベルが重すぎて（突然激しい運動をした状態になるので）お腹がはって苦しくなるんです。それで"私には食物繊維は合わない"と判断しがちですが、それは間違い。少しずつ体をならしていくといいですよ。

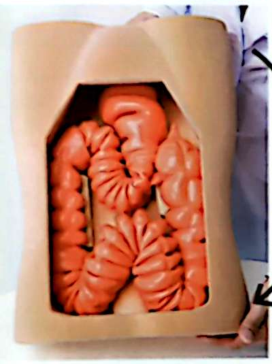
大友　なるほど。腸も生き物なんですね。先生、腸が下がったりねじれると、便秘にもなりやすいんでしょうか？　便秘で下腹が出る人も多いのかなと思ったのですが。

後藤　もちろん。先ほどもお話ししたように、横行結腸が下に垂れると、その分、便が下にたまったりとスムーズに流れなくなります。ただ、ここを通過する便は水分を多く含み、おかゆのようにやわらかいので、たとえ交差していても便秘にはなりづらいんですね。ねじれで怖いのは、S状結腸のほう。ここへ便がたどり着く頃には水分がなくカチカチになっているので、ねじれるとひどい便秘になりやすいんですね。S状結腸は左右両方向に巻いてしまう可能性があり、特に逆αと呼ばれる左巻きになった場合はやっかいです。便がつまったり、細菌が増えてガスが発生して、ねじれた風船のようにパンパンにふくれてしまうんです。ここでも大切なのは腸筋で、鍛えておくことで便を押し出そうとする蠕動運動が活発になるんですよ。

大友　私が行っているヨガはハタヨガ

腸を上下に動かせる
逆立ちが下垂に効く！





がった大腸をもとの位置に戻し、の流れをスムーズにしてくれるが逆立ち。便秘やガスがたまっ苦しいときに行うと効果的。

CamScannerでスキャン

と呼ばれていて、陰と陽のエネルギーのバランスを整えるものです。「ハ」は太陽という意味で吸う息や活動を表し、「タ」は月で吐く息や休息を表します。そのため活動することと休むことを吸う息と吐く息で意識的に行います。まずは肺が空っぽになるくらい吐き切る。すると吸う息は生まれたばかりの赤ちゃんのように大きくなります。毎回の呼吸もとても意識的になります。また**どんなポーズでも、必ずこの深い呼吸をしながら行います。すると横隔膜が自然と上下するので、大腸のポジションも上下に動く。**これは体の外側から腸への働きかけとしては、いいものなのでしょうか？

後藤 素晴らしいですね。息をしっかり吐き切って横隔膜がぐっと上へあがることで、ぽっこりお腹の原因になっている下に集まった腸を、上へと引っぱりあげることができる。こうして自分で腸の上下運動をコントロールできるようになることは、すごく大切ですよ。腹筋を鍛えることにもつながりますから、**呼吸法も取り入れると、腸下垂には効果的ですね。**

大友 ヨガのポーズには、体そのものが、上下になるものもありますしね。

後藤 本来は4足歩行をしていた人間にとって、腸を垂直ではなく水平状態にしてあげることは、いいことなんですよ。**腸は睡眠時など、副交感神経が働いているときに活動します。**激しい運動は効果的ではありません。

大友 **動きがゆっくりした運動のほうが腸にいい**というのは意外です。

後藤 そうなんですよ。たとえば、サッカーなどハードな運動の試合中に便意を催すという人は多くないはず。もし病気が原因ではなく、催した場合、きっとその人は試合に集中できていない、ということになります（笑）。また、食事制限ダイエット中にも筋トレや運動は続けてほしいですね。というのは、食べ物を減らして痩せると、どうしても筋肉量が落ちてしまうんです。すると、腸下垂になりやすくなる。深い呼吸やポーズによって腹筋をしっかりと鍛えられるヨガは、腸にとってもいいのではないでしょうか。

大友 なるほど、ヨガと腸は、とてもいい関係なんですね。

呼吸法と下腹部を刺激するポーズで、腸下垂にさようなら。

朝 眠っている間の腸の活動を、上下運動でサポート。

お尻を上げて腸を動かす。

1 両手両ひざを床につけ、足を腰幅、手を肩幅に広げ、腕と太ももを床に対して垂直にキープする。ゆっくりと息を吐きながら、ひざを伸ばし、お尻を上げる。

2 腰を充分に伸ばしながら、体で三角形を作る。お尻を斜め上に突き出すように手で強く床を押し、頭の重さを感じながら首をリラックスさせる。この姿勢で深く5呼吸。

▶▶難しかったら
お尻が頭より少し高くなる姿勢で上体を楽な角度まで曲げて胸を開く。

横隔膜の上下を意識しながら深い呼吸を。
最初に鼻から息を吐き切り下腹部を背骨に近づける。その後、下腹部を緩めてから大きく楽な呼吸で鼻から吸い込む。

「ポーズによる動きや呼吸で刺激するヨガは、ぽっこりお腹対策にうってつけ」（大友さん）

「私が行っているハタヨガでは、腸は"風の場所"といわれ、風通しをよくすることで体全体が健康になると考えられています。実際、ヨガのポーズには下腹部を刺激するものや、ガス抜きをするものもたくさん存在するんです。取り入れると腸が元気を取り戻し、便秘や下腹の悩みを改善できます」

と大友さんが話すように、ヨガは大腸への有効なアプローチとなる。また、

夜 副交感神経を優位にする、寝ながらリラックスヨガ。

腸をひねって便秘にアプローチ。

足を前後に広げ左ひざを90度に曲げる。右ひじを左ひざに乗せ、両手のひらを胸の前で押し合わせる。5回深呼吸。反対側も同様に。

▶▶難しかったら

左ひざを立てて座り、右ひじが左ひざの外側につくようにウエストをぐっとひねる。反対側も同様に。

呼吸を意識しながら前屈。

足を広く開き、上半身をゆっくりと倒して両手を床につける。頭の重みを感じたら首の力を抜き、吐き切ることを意識して5呼吸。

▶▶難しかったら

楽な角度まで前屈し、頭と腕の重さを意識し首と肩を脱力させる。ひざを伸ばして深い呼吸を5回繰り返す。

お尻を上げて腸を活発に。

仰向けになり両足を軽く開いてひざを立てる。息を吸いながら両手で床を押して、お尻を床から上げる。そのまま深い呼吸を5回繰り返し、最後に息を吐きながらお尻を下ろす。

▶▶難しかったら

お尻がうまく上がらない人は、少しだけでもいいので床から上げた状態でキープを。

お腹のガスを抜いてスッキリ。

仰向けになって両足を軽く揃える。両ひざを立てたら両手でひざを抱き、胸のほうにぐっと引き寄せる。そのままの状態で、ゆったりとした呼吸を5回ほど続ける。

力を抜いて副交感神経を優位に。

仰向けになりクッションの上に置いた両脚を適度に開く。両手のひらを上に向け、体から少し離した場所に。目を閉じたら全身の力を抜く気持ちで、5回呼吸を繰り返す。

下腹部とお尻周りをストレッチ。

1 両手両ひざを床につけ、足を腰幅、手を肩幅に広げ、腕と太ももを床に対して垂直にキープする。左脚を足裏は上に向けたまま、できるだけまっすぐに後ろに伸ばしていく。

2 右ひざを両手の間にくるよう、前へ出す。このとき、かかとが恥骨の位置にあるとベスト。背中は丸くならないように、まっすぐ伸ばしておくのがポイント。

3 両腕を前に出して組み、その上におでこをつける。下腹部が圧迫され、お尻の周りが伸びているのを感じながら、ゆっくりと呼吸を5回繰り返す。反対側も同様に行う。

内臓の位置を整え腹筋力がアップ。

1 うつぶせになり、脚を伸ばす。両腕は体側に沿うように置き、手のひらは上向きにする。おでこは床につけて、リラックスした状態に。その後、両手を背中の後ろで組む。

2 息を吸いながら頭と両脚を床から離して、上半身をゆっくりと上げる。お尻と肛門を締めるように意識し、5回深呼吸。

▶▶難しかったら

両腕を体側につけ、頭、両脚、両腕を上げる。背中とお尻を締めて胸を前に広げるような意識で5回呼吸。

副交感神経が優位なときに活発に動くという腸の性質とも相性がいい。

「交感神経が優位となるハードな運動より、リラックスできるヨガは腸を刺激したり動かすのに向いています。朝はお腹をひねって圧迫したり、お尻を上にあげて刺激を与えることで腸の動きをサポートします。また、夜は寝転んだまま行うリラックス系ポーズでこわばった腸をほぐしてあげると、睡眠中の腸の動きが活発になりますよ」

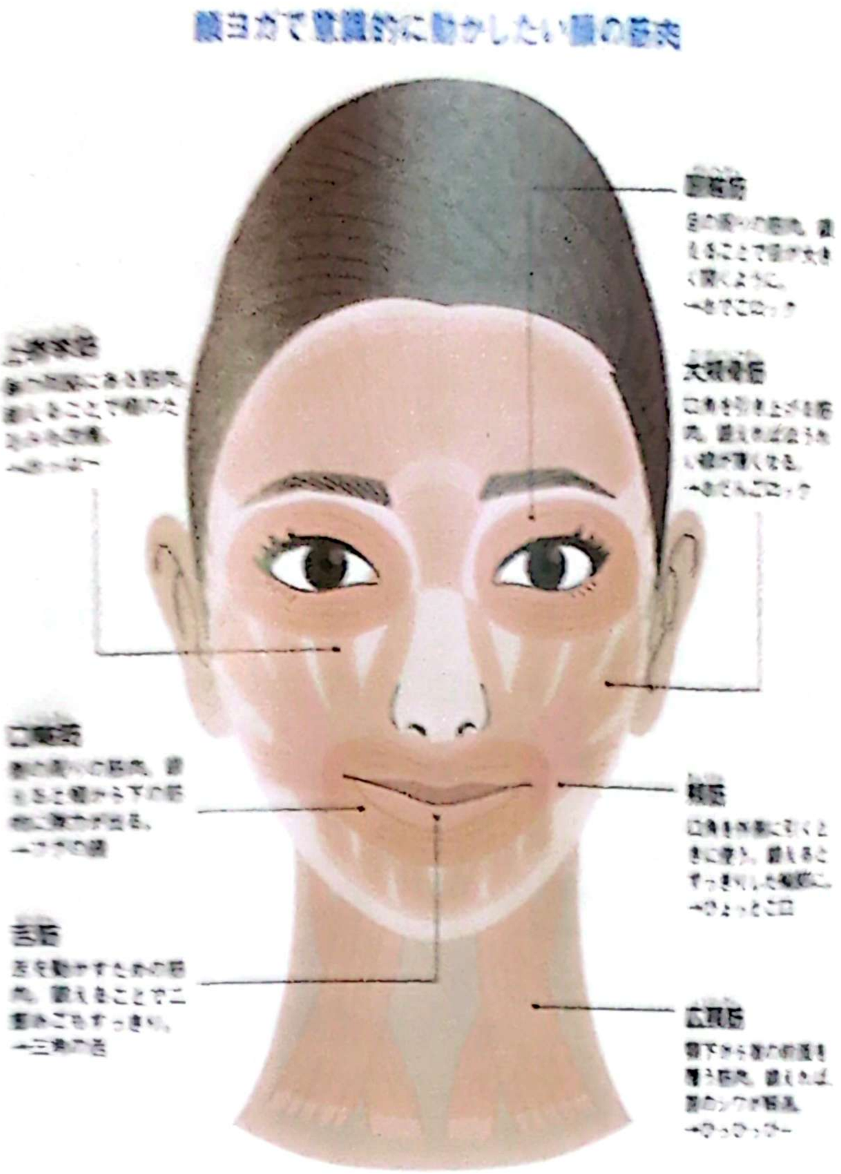
また、腸ヨガの効果を高めてくれるのが、ヨガの特徴である呼吸。

「ひと呼吸ごとに"もう吐く息がない"と感じるくらい吐き切ると、次の吸う息がすごく大きくなります。すると横隔膜が上下に動き、腸が内側からマッサージされます。腹筋が鍛えられたり、腸周りの毛細血管が刺激されて血行が促されるというメリットも。最初は難しいかもしれませんが、ぜひ取り入れてみてください」

CamScannerでスキャン

すきま時間で若返り、顔ヨガを覚えよう。

毎日3分。どこでもできる顔の筋トレでリフトアップ。



場所や時間を選ばず、気軽にできる顔ヨガ。短時間でも、毎日続けることが大切です。

撮影・[illegible] ヘアメイク・[illegible] 文・[illegible]

間々田佳子さん 顔ヨガ講師

[illegible]

顔の筋肉を鍛えることで、たるみ防止やむくみ取りなど、さまざまな効果が期待できる顔ヨガ。タンゴダンサーでもある間々田佳子さんが「顔ヨガ」を始めたのは、7年前に撮られた1枚の顔写真がきっかけだったそう。

「ほうれい線があまりにもくっきりと刻まれていて『これが自分!?』とショックを受けました。体型に関してはダンスで鍛えていただけに、顔との差がすごくて。そんなとき、顔ヨガに出合ったんです」

7年間続けた結果、始めたときよりも40歳の今のほうが若く見られるようになった。

「日本人は顔筋を約20%しか使わずに生活できるそうです。すべての筋肉を自由に動かしたり鍛えたりすることができるようになると、たるみやシワがなくなってきます。顔筋は体の筋肉より小さいため、即効性があるうえ、年齢に関係なく変化が出るので、どんな人にもおすすめです」

今回教えてくれたのは、顔のメイク前にできる8ポーズ。

「1ポーズ約10秒でできるので、ゆっくり行っても全部で2～3分。これだけでも、リフトアップしたり、顔色が明るくなるのを実感できるはずですよ」

鏡を見ながら練習しよう。

正しくポーズが作れているか、左右対称になっているかなどを鏡でチェック。

CamScannerでスキャン

[頬のリフトアップ] ▶▶ おだんごロック

大頬骨筋に働きかけるポーズ。目を大きく見開き、口角をキュッと上げ、上の歯をしっかり見せて笑う。

親指と人差し指で頬の肉を下から集めておだんごをつくり、高い位置に持ち上げて10秒キープ。その後、顔を脱力する。

[まぶたのたるみ] ▶▶ おでこロック

眼輪筋に働きかけるポーズ。額に手を当て、額と眉が動かないようにロック。手で眉を横に引き、目を細めて5秒。

目を細めた後、眉が上がらないよう、手でおでこを下に引っ張りながら目を大きく見開いて5秒。3〜5セット。

[目の下のたるみ] ▶▶ おっは〜

上唇挙筋を鍛え、目の下のたるみを撃退。顎を下げ、口を「おー」の形にして顔を上下に伸ばす。鼻下もしっかり伸ばして。

唇を歯に巻き込んで口角を上げ、口を「はー」の形にして頬をキュッと上げる。これを3回繰り返す。

[二重あご] ▶▶ 三角の舌

舌筋など喉の内外を鍛えるポーズ。頭を後ろに倒して顎から喉を伸ばす。首が痛い場合は顎を上げるだけでも大丈夫。

舌を三角に尖らせ、天井に向かって突き出し、10秒キープ。鏡で舌先が三角になっているか見ながら2〜3回行う。

[ほうれい線] ▶▶ フグの顔

口輪筋を鍛えるポーズ。唇をギュッと閉じて、頬に空気を入れる。口内の空気を右に移動させて5秒キープ。

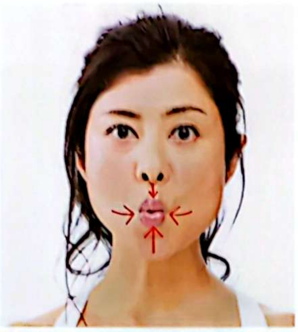
唇が横に開かないよう注意しながら、口内の空気を左に移動させて5秒。最後に口全体に空気を入れて5秒。2〜3回行う。

[首のシワ] ▶▶ ひっひっひー

首の広頚筋を鍛えるポーズ。両手を胸の前で交差させる。「ひっ」と声を出しながら、首に筋を立てる。

首の筋を立てた後、顔の力を抜くのを3回繰り返し「ひっひっひー」と発声。これを5回行い、手を入れ替えてもう1セット。

[あごラインのたるみ] ▶▶ ひょっとこ口



頬筋を鍛え、口から顎ラインのたるみを防ぐポーズ。唇をしっかり閉じて中心にギュッとすぼめ、前に突き出す。

唇が緩まないようにしながら、右に動かし、次に思い切り左に動かす。最後は前に突き出して10秒。2〜3回行う。

[全体のむくみ] ▶▶ くちゃくちゃぱっ

顔全体をほぐすポーズ。息を吸ってから顔のパーツすべてを中心に寄せて。口から息を10秒ほどかけて吐く。

息を吐き切ったら「ぱーっ」とストレッチをするように顔を大きく広げる。最後に顔を脱力する。2〜3回行う。

CamScannerでスキャン

様々な不調をすっきり、「耳ヨガ」と「もみヨガ」。

耳ヨガ

手軽にできる耳の刺激で、全身の不調を解消！

部位やポイントを手で刺激するだけ。場所や時間を選ばずに手軽にできる2つのヨガは毎日続けることが大事です。

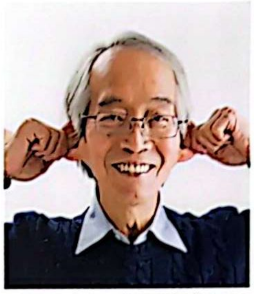
撮影・岩本慶三　スタイリング・高島聡子（P.50〜53）
ヘア&メイク・村田真弓　モデル・くらさわかずえ（P.50〜53）
文・石飛カノ　イラストレーション・坂本康子

耳の中部の刺激で腰の動きに変化が！

1 両足を肩幅に開いて両手を頭の後ろで組み、上半身を動かさずに腰を回す。

2 耳の上部と下部を指で折り畳んでくっつける。痛みがあったら腰に問題が。

3 息を吐きながら耳の中部を指でつかんで、「1、2、3」ともみほぐす。



40年にわたるヨガ指導経験をもとに、耳ヨガなどさまざまなヨガを提案。『龍村式 指ヨガ 脳と体のセルフケア』（日貿出版）など著書多数。
http://tatsumura-yoga.com

龍村 修さん
たつむら・おさむ　龍村ヨガ研究所 所長

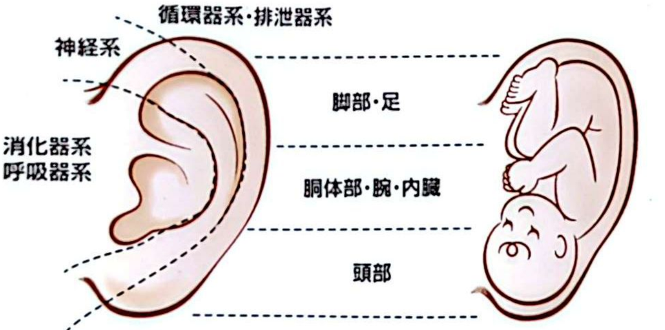
耳を刺激することが生命力や健康の底上げに。

じっくり触ることが滅多にない耳。ところがこの部位、東洋医学ではツボの宝庫であり健康と深い関わりがあることが知られている。龍村修さんはこの考え方をベースに「耳ヨガ」を考案。

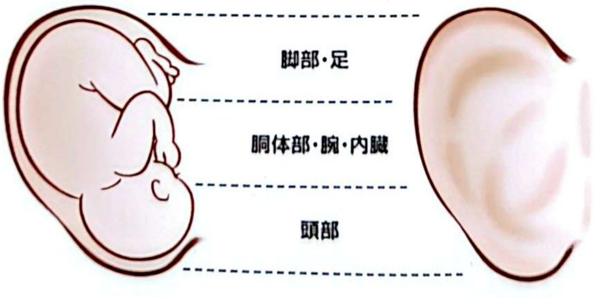
「東洋医学には、手や足などの一部分に全身が示されている〝部分即全体〟という考え方があります。耳もまた同じで逆さまになった胎児になぞらえて全身を投影させます」

耳の上部は足全体、中部は胴体や腕、下部は頭という具合。

〈 耳の表側と関連部位 〉

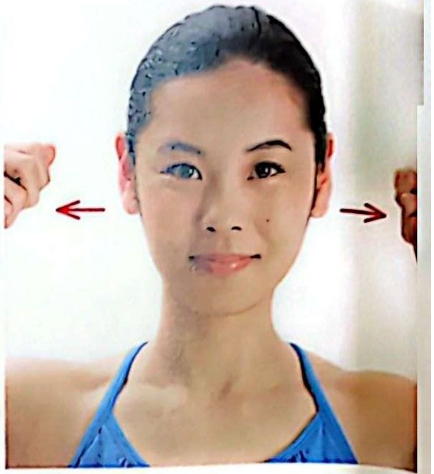


〈 耳の裏側と関連部位 〉

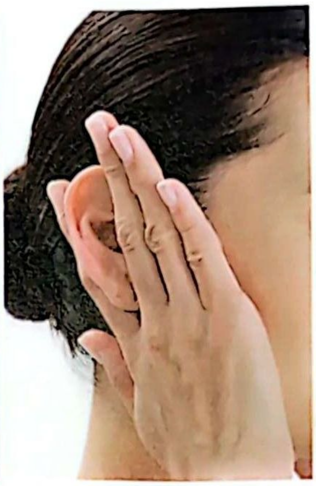


耳の上部は足全体、中部は胴体、下部は頭に関連する。表側は内臓や神経系、耳の裏側のふくらんでいる部分は背骨の関連部位。硬い部分がある場合、その関連部位に問題あり。

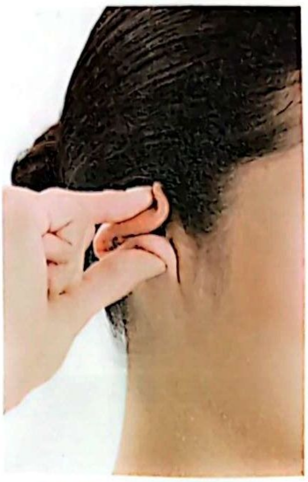
CamScannerでスキャン



4 最後に真横に耳をひっぱって指を離す。もんで離すを何度か繰り返し。



5 人さし指と中指の間に耳をはさみ、息を吐きながら上下にさする。



6 最後にもう一度、指で耳を折り畳んでくっつけてみる。最初と感覚が違うことも。

7 再び腰を回してみる。最初に回したときよりも動きが大きく滑らかに。

「また、耳は五臓でいうと腎に当たります。実際、耳の形は空豆状の腎臓の形に似ているんです。東洋医学では腎は生命力や長寿に関わる臓器ですから、そこを刺激することで生命活動を後押しすることに繋がります」

さらには、耳の凝りをほぐすことで気の巡りを整え、カラダや頭蓋骨の歪みを改善したり、痛みを和らげたり、柔軟性を向上させるといった効果も期待できるという。

「ほとんどの人は柔軟体操をしないとカラダの歪み改善や柔軟性は養えないと思っています。ところが、耳を刺激して硬い部分をほぐしていくうちに、気の巡りが促されカラダが楽になったり柔軟性が増すのです」

「耳ヨガ」はいつでもどこでも気軽に行えることがメリット。毎日続ければ柔軟なカラダがきっと手に入るはず。

耳と全身のつながりをチェックテストで体感！

まずは上のチェックで耳ヨガの効果を体感することからスタート。最初に腰を回して動かしにくい部分を確かめる。次に耳を刺激した後、再び腰を回転。耳刺激の前後でどう変化するかはお楽しみ。もっと効果を体感したいなら、下の4つのメソッド、「耳ヨガ」の基本に挑戦を。

「基本コースだけでもほとんどの不調の改善につながります。さらに、とくに不調を感じる場所がある場合は、症状別の耳ヨガを取り入れてください」

症状別の耳ヨガは次ページで紹介。

「耳ヨガ」の4つの基本コースで不調改善。

上部

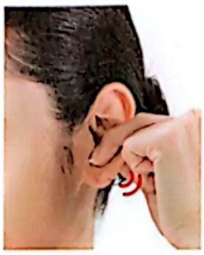
耳の上部は足全体に関連する場所。足がむくみやすい、歩くと膝に痛みを感じる、股関節痛に悩まされているという人は、とくに念入りに行うと効果的。

1 親指と人さし指で両耳の上部を息を吐きながらもむ。

2 息を整え再び吐いて上にひっぱる。1と2を数回行う。

下部

耳の下部は赤ちゃんのカラダの中で最も大きな頭に当たる部分。ここが硬く凝り固まっている場合は、目の疲れ、頭痛、首の凝りなどの症状が現れている可能性大。



1 親指と人さし指で両耳の下部を息を吐きながらもむ。

2 息を整え再び吐いて下にひっぱる。1と2を数回行う。

中部

耳の中部の裏側は骨でいえば肩甲骨周辺から腰、表側の内側に近い部分は消化器系、外側は排泄や循環器系の関連部位。肩こり、腰痛、内臓不調の改善に有効。

1 親指と人さし指で両耳の中部を息を吐きながらもむ。

2 息を整え再び吐いて真横にひっぱる。1と2を数回行う。

全体

最後に耳全体を刺激する。カラダ全体の血行が促されることで、冷え性の改善や集中力のアップ、ストレス解消や眠気のリフレッシュなどの効果が期待できる。

1 中指と人さし指で両耳をはさみ、手のひらは頬に。

2 息を吐いて耳全体が熱くなるまで手を上下に動かす。

CamScannerでスキャン

しつこい不調には、症状別「耳ヨガ」でピンポイント対処。

【肩こり】
頑固な肩こりを解消するなら、耳の中部をターゲットに。

1 [illegible]

2 [illegible]

【背中の不調】
耳の裏にある背骨ラインをもんで背中の凝りや痛みを和らげる。

1 [illegible]

2 [illegible]

3 [illegible]

【腰背部の不調】
腰をひねるのが苦手、痛みを感じる。そんなときは耳をねじねじ。

1 [illegible]

2 [illegible]

【目の不調】
目の疲れを感じたら即、実践！血行を促し、その場で疲れ目を解消。

1 親指と人さし指で耳たぶをつかみ、息を吐きながらいろいろな方向にひっぱる。

2 目への刺激が感じられる方向を探し、強く息を吐きながら指を引き抜く。

CamScannerでスキャン

【首の不調】

首の鈍い動き、痛みや寝違えに。
片方ずつ刺激して気の巡りを整える。

1 左手を首の後ろから回し、左耳の中部を親指と人さし指でつかむ。

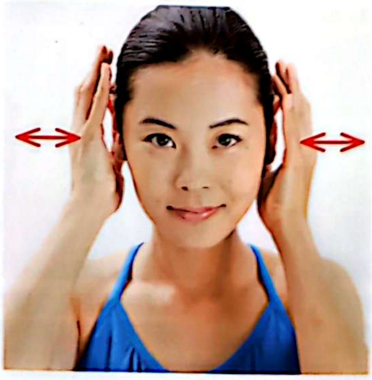
2 息を吐きながら首を回すと同時に耳を後方にひっぱる。反対側も行う。

【耳の不調】

耳まわりの血行を促すとともに、
聴覚に意識を集中させる。

1 両手の人さし指と中指で耳をはさみ、息を吐くことを意識し100回こする。

2 次に両手を合わせ、呼吸をしながらこれも約100回こすり合わせる。



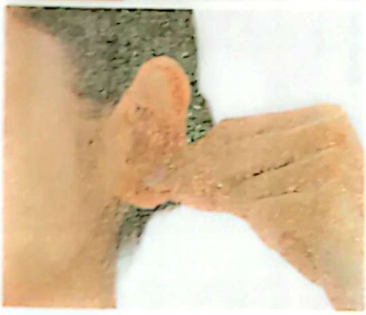
3 手のひらの中心を耳の穴に近づけては離し、「ゴー」という音が聞こえたら深呼吸。

【便秘】

耳の表の外側は排泄機能に関わる部位。
しっかり刺激して便秘にサヨナラ。

1 両耳の上部、外側付近を親指と人さし指ではさみ、息を吐きながらもむ。

2 次に指を中部に移動させてもむ。息を吐くことを意識して。



3 最後に耳の下部をもみほぐす。毎日の習慣にすれば排泄機能の底上げに。

【心身をリラックスさせる】

心の緊張が最も出やすいのが首。
充分にほぐせば心身のリラックスに。

1 左耳の下部を親指と人さし指でつかみ、息を吐きながら前後に動かす。

2 次に息を吐きながら左耳を軽く下にひっぱり頭を傾けて深呼吸。

3 最後に耳をひっぱったまま息を吐きながら頭を右に倒す。反対側も行う。

もみヨガ

筋肉をもんでさすって、本来の機能を取り戻す。

ニューヨーク・ヨガ創始者。毎年夏に「ニューヨーク・ヨガ留学」を企画・開催している。http://www.bodytoneyogaryu.com

石村友見さん いしむら・ともみ
BODY TONE YOGA NEW YORK 主宰

呼吸とともに刺激を入れて凝り固まった筋肉のリリースを。

骨の際（きわ）の筋肉は、他の場所の筋肉に比べてよく動く。逆にいえば、よく動く分だけ、過度に働いて疲労する可能性がある、と石村友見さん。

「猫背でいたり、反り腰になって骨がうまく使えないと、筋肉がその肩代わりをして働きます。筋肉の構造はもともとミルフィーユのような層になっていてその間に血液や分泌液が流れ込みます。ところが、筋肉が凝り固まって層が潰れた状態になると、血液も分泌液も滞ってしまうのです」

そこで、もんだりさすったり押したりと筋肉に刺激を与えて潰れたミルフィーユを再生させる。または、筋肉を包み込んでいる膜をリリース（はなす）して筋肉の柔らかさを取り戻す。これが、石村さんが提案する「もみヨガ」。

「ポイントは呼吸と合わせること。基本は刺激を入れるときに息を吐いて、手を離すときに息を吸う。一回の刺激を3秒ずつ3回行えば充分です。即効性はありますが毎日続けるとより効果が出やすいので、毎日1分でもいいので続けてください。日常的な呼吸と一緒に運動を取り入れると、軽やかなカラダになり、日々の動きが楽になります」

【顔と腕】ふだん酷使している目、肩、首の凝りや疲れを解消。

首の凝り

1 手首を反対側の手でつかみ、手首の骨のグリグリ部分に人さし指を当てる。

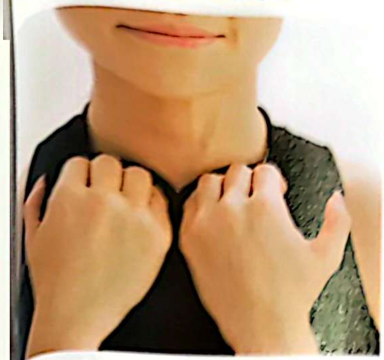
2 つかんだ手首を外側から内側に回す。息を吐きながら3回。筋肉と膜をはがすイメージ。

3 徐々に肘方向に手を移動しながら3回ずつ回していき、肘の下でフィニッシュ。反対側も。

肩の凝り

二の腕の筋肉を指でつかみ、軽く押す。筋肉の線維に沿って縦にゴリゴリ3回もむ。

首すじの凝り



1 鎖骨の上部、骨の際の溝に人さし指から小指を入れて3秒×3回もむ。中心から外側へ。

2 今度は鎖骨の下部。骨の下に指先を押し当てて3秒×3回もむ。中心から外側へ。

頭痛・ストレス

1 拳を握り、人さし指の第2関節を眉頭の上に押し当てて3秒×3回さする。

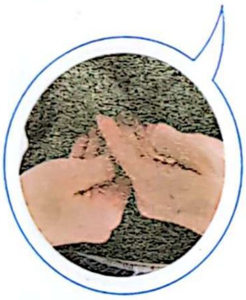
2 そのまま眉尻に向けて徐々に指を移動させながら3回ずつ刺激を繰り返す。

【上体】消化不良、便秘、胃のもたれなど、さまざまな内臓不調に。

胃・肝臓

1 両手の人さし指から小指までをみぞおちの下の左側に当て、3回もんで胃を刺激。

2 今度は指をみぞおち下の右側に移動させ、指先で3回もみ、肝臓を刺激する。

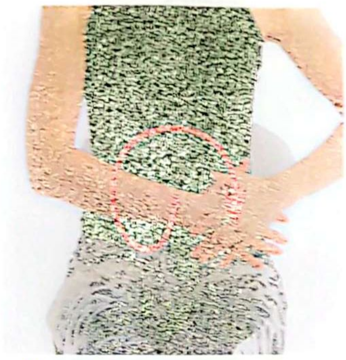


指先の使い方にも注意を払って。

4本の指を重ねるようにして胃や腸がある部分に押し当てる。気持ちよさが感じられる程度の強度で。

大腸

1 手のひらを重ねて下腹に押し当てる。



2 中央、右、上、と「の」の字を描くように手のひらを移動させながらもみ、最後は左の下腹部をもんで終了。

小腸

1 椅子に腰かけ、左右の人さし指、中指、薬指の3本をおへその下に入れる。

2 指の位置はそのまま、背中を丸めるようにして前屈し、指をぐっと内側に。3回。

横隔膜をほぐす

1 背すじを伸ばし、両手の手のひらの付け根を左右のわきの下の肋骨に押し当てる。

2 手のひらで肋骨の間を3回ずつ回すようにもみながら、肋骨の下部まで移動させる。

腰痛

両手で拳を握り、腰の位置で背骨の左右に押し当てる。気持ちいい部分を探して3回もむ。

CamScannerでスキャン

［足］足がむくみやすいという人に最適。バスタイムに行ってもよし。

もも裏の凝り

1 床に座り、両手をカラダの後ろでつく。片方のかかとを反対側のもも裏につける。

2 そのまま脚の付け根から膝裏に向かってかかとで3回ずつさすりながら移動。反対側も。

内ももの凝り

1 椅子に座って脚を4の字にする。両手を組み、肘を膝の内側に押し当てる。

2 そのまま3回ずつ押しもみながら脚の付け根に肘を移動。反対側も同様に行う。

ふくらはぎの凝り

1 床に膝立ちになり、両手を床につける。膝から下をクロスさせる。

2 お尻をゆっくり引き下げて体重をふくらはぎにかける。このまま3秒キープ。

3 お尻を持ち上げて、上側の足の甲で下側のふくらはぎを下から上にさする。反対側も。

足首の凝り

1 椅子や床に座り、左足を右膝に乗せる。右手で足首、左手でその上を写真のようにつかむ。

2 雑巾絞りの要領で右手を外側、左手を内側に移動させる。3回もんだら反対側も。

目の疲れ

1 座った姿勢で片方の足を反対側の膝に乗せ、足の指の間に手の指を入れて組む。

2 手の指を足の指の間に深く入れて、足首を3回回しながらもむ。呼吸を忘れずに。

3 息を短く吐きながらパッと手の指を足から引き抜く。反対側も同様に行う。

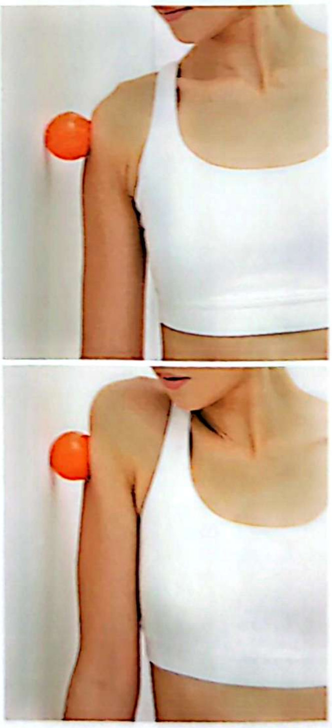
CamScannerでスキャン

ボールを使った楽ちん「もみヨガ」もお試しあれ。

ここからの「もみヨガ」は、テニスボールなどが家にあるという人には、ぜひ試してほしい、と石村さん。
「自分の体重を利用してボールを転がすだけで、凝り固まった筋肉をほぐすことができます。力もいらないし気持ちがいいので、これを行った後に眠りにつくのが理想的。痛みを感じる手前、気持ちいいと感じる程度の刺激が副交感神経を優位にするので、ぐっすりと眠れるはずです」
このボールを使った「もみヨガ」、全身はもちろん部位別でも、一度試すとクセになること間違いなし。

肩

壁と肩口の盛り上がっている部分の間にボールをはさみ、縦の筋繊維に沿って転がす。



首

壁の前に立ち、衿足部分にボールを押し当て、カラダを上下させて転がす。

大胸筋

壁に向かい合って立つ。壁と胸の上でボールをはさみ、押し潰すように転がす。

背中

壁と背中の間にボールをはさんで転がし、背中の真ん中あたりで背骨の左右を刺激。

肩甲骨

肩甲骨と壁の間にボールをはさみ、体重をかけながら転がして気持ちいい場所を探す。

前腕

片方の肘を曲げて拳を上に向け、前腕の外側と壁の間にボールをはさんで転がす。

お尻

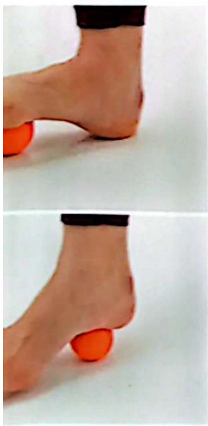
お尻の真ん中の部分にボールを当てて刺激。反対側のお尻も同様に。

お尻の横

お尻の横と壁でボールをはさみ、ボールを潰すようにお尻の側面で転がす。

足の裏

足の指の付け根からスタートし、かかとに向けてボールを揺らしながら転がしていく。



CamScannerでスキャン

くすみがとれて明るい肌へ、血流がよくなる「指だけヨガ」。

「指だけヨガ」とは、ヨガインストラクターの深堀真由美さんが考案した、簡単ヨガ。2～3分で美肌も叶います。

撮影・森山祐子　スタイリング・桜野祐子　ヘア&メイク・世浦洋子　モデル・原 歩美　文・國藤直子（STRIPE）

指を押し合うだけなのに、全身の代謝を上げ、血流を促進する効果があるという"指だけヨガ"。

「指先には、気血の巡りをよくする経絡のツボが集中しています。インド伝承医学であるアーユルヴェーダにも経絡のツボと似たような圧点（マルマ）があるようです。このように古来からエネルギーチャージの要として重要視されてきた手、指を動かすことに集中することは、とても大事なことです」と、深堀真由美さん。

「指だけヨガのベースになっているのは筋力強化を主とした『リリヤ・ヨガ』の中の『合掌リリヤ』のポーズです。合掌リリヤのポーズは手を合わせて力を込めることでツボやマルマが刺激され、全身の気血の巡りがよくなる効果があります。この合掌の指の間を開き、ひじを引いて手のひらを離してみると、より指先に力を込めることができ、ここに圧をかけた状態を数回繰り返すだけで指先がジワーッと温まることがわかりました」

こうして誕生したのが「指だけヨガ」だ。指だけヨガは胸の前の合掌から始める。そうすることで背筋がまっすぐになり、体のゆがみが自然に正される。

「そして指先どうしを押し合ったまま『吸って、吐いて』の深い呼吸を5回ほど繰り返してみてください。心が落ち着き、全身の血流アップに役立つはずです。呼吸が終わったら、指を離して腕を下ろし、息を吐いて肩、腕、指先の力を静かに抜きます。エネルギーは圧の高いところに集まる習性があります。指先を圧の高い状態にして、"丹田呼吸"を繰り返して全身にエネルギーを循環させるのです」

丹田呼吸で「指だけヨガ」をパワーアップ！

丹田呼吸とは、おへそから約9センチほど下（指5本分下）の奥（丹田）を意識して鼻から深く息を吸い、そして鼻から深く息を吐く。丹田は、生命エネルギー（中国医学でいう"気"）を宿している、体の中心。その丹田に届く深い呼吸を繰り返すと、自律神経の切り替えをきちんと促すことができるのだ。

「仕事や家事に追われ、私たちは緊張の連続で交感神経が優位になっています。これは車のアクセルを踏みっぱなしであるのと同じ状態。そういったときはぜひ丹田呼吸をゆっくりとしてみてください。自律神経が反応し副交感神経が優位に切り替わります。すると血管は拡大し、心臓の拍動は落ち着き、胃腸は活発に動きだし、体全体がリラックスモードになるのです」

初めは指を刺激するのと丹田呼吸を同時にはできないかもしれない。指だけヨガが難なくできるようになったら、丹田呼吸を合わせてみよう。

「気血の巡りのいい体、血色のよい明るい肌に変わっていくのをぜひ、実感してください」

深堀真由美さん
ふかぼり・まゆみ　「深堀ヨガスクール」主宰

ヨガを始めたのは15歳。1991年にヨガ教室を開講し、インストラクターとして幅広く活躍。近著は『ズボラでもできる！ながらヨガ』（宝島社）。

指を押し合うだけで、できる！

まず左右の手を体の前で合掌し、体のゆがみを正す。
→
指先どうしを押し合い、深い呼吸を繰り返し、気血の流れをスムーズに。
→
丹田を意識した呼吸でパワーアップ。血流が高まり、くすみの改善に！

体力の衰えを感じる、肌荒れが気になる。そんな悩みの改善に！

CamScannerでスキャン

これを1セットとして1日3セット

3ステップでできる「指だけヨガ」をマスター!

肩の力を抜いたまま両肘を外側に張るように開いて手首を離す。指先に力を入れて指どうしを押し合い、深い呼吸。吸って、吐いてを5回繰り返す。

両手を合わせたままの状態で指を開く。指と指の間をできるだけ広げて。

まず、足を腰幅ぐらいに開いて立ち、足先は正面に向ける。背筋をまっすぐにして胸の前で両手を合わせ、2〜3回ゆっくり呼吸。椅子に座ったままでもOK。

正面から見るとこんな感じ。

両手の指先をつけたまま、空気のボールをやわらかく持つようにピラミッドのような形をつくる。朝・昼・晩1セットずつ行うのがおすすめ。慣れてきたら、朝・昼・晩3セットずつにし、より気血の巡りのよい体に。

さらに効果を上げる"丹田呼吸"も覚えよう。

肛門と丹田の力をふわっとゆるめ、お腹の筋肉を広げるようにして、鼻から息を吸おう。

ぐっと肛門を締め、お腹の筋肉を体の中心に引き込むように丹田を収縮させ、鼻から息を吐ききる。

力が入り過ぎている、こんなポーズはNG。

指全体をペタッと合わせないこと。接点は指先だけに。

指の関節が曲がってしまうほど、力を入れないこと!

CamScannerでスキャン

疲れと痛みを消す、自分でできる整体。

整体って、身体にいいイメージはあるけれど、実際、どこにいいの？ なぜいいの？ 作家の角田光代さんが代表して、みんなの疑問を解決しました。

撮影・青木和義　スタイリング・程野沙子　ヘア&メイク・堀江里美　モデル・原 歩美　文・石飛カノ　イラストレーション・坂本康子

角田光代さん
かくた・みつよ　作家
90年の作家デビュー以降、さまざまな文学賞を受賞。

山本誠司さん
やまもと・せいじ　整体師
「seitaiya awake」院長。整体師の父に憧れこの道を選択。整体師、均整師、柔整師、整形外科医に学び、独自の姿勢矯正法を確立。http://www.sb-awake.info/

4年前にぎっくり腰を体験したものの、ふだんは腰の痛みや不具合とは無縁の角田光代さん。でも、整体鍼灸関係には興味津々で、近所の整骨院にも何度か足を運んでいる。なぜなら骨盤の歪みを取り除き、ある変身を遂げたいという密かな野望を抱いているから。そこで、改めて腰と骨盤に関する疑問を解消するべくゴッドハンドの呼び声高い「seitaiya awake」院長の山本誠司さんのもとを訪ねた。

山本誠司さん（以下、山本）　角田さん、こちら（背もたれのあるソファをすすめて）に座られたほうがいいです。

角田光代さん（以下、角田）　えっ？（示されたソファに座り直しながら）なぜでしょう？

山本　もう少し深く座ってクッションに寄りかかってください。はい、それでいいです。背骨が丸くなると腰が落ちて張りが出やすくなるんです。こうして座ったほうが楽じゃないですか？

角田　はい楽です。じゃあ私、（前屈みになって）こうなっていたということですか。

山本　そんなに大げさじゃないですけど。腰がダラッと落ち気味ですね。

角田　私、実はあまりにも鈍くて、ぎっくり腰や打撲をすればさすがに痛いということは分かるんですけど、肩がこってるとか腰に不具合があるということを自覚できないんです。肩を触る友人たちに、「こんなにカチカチに硬いのに肩こりを感じないなんて幸せだ」とか言われたり。どうしたらいいんでしょう？

山本　肩が硬いけれど自覚症状はない。それは肩こりじゃないんですよ。

角田　そうなんですか!?

山本　肩こりというのは自覚症状ありきなんです。自分で感じなければ問題はありません。

角田　は〜……。

山本　角田さん自身の痛みの上限を超えてしまうと、神経が刺激されて痛みが出てきます。その上限は人それぞれ違いますし、そもそも角田さんの標準の状態は誰にも分からない。硬い=こっているというのは、触った人の主観なんです。

角田　なるほど。じゃあ今度から自信をもって私は肩こりじゃない！と言うことにします（笑）。

骨盤の歪みの原因は腰の骨の歪みにあった？

山本　4年前のぎっくり腰以来、痛みなどはないですか？

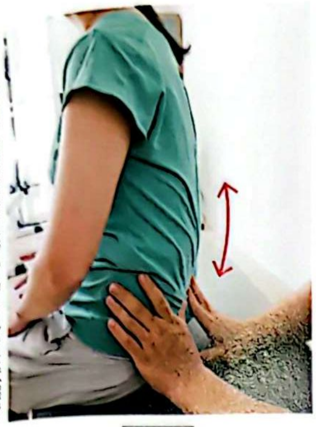
角田　はい、まったく。ただ、今「骨盤の歪み」に興味をもっているんです。家の近所に整骨院やマッサージや鍼灸院などが非常に多いんです。そこに骨盤の歪みを治すと体の調子すべてがよくなる、というようなことが書いてあって。では、と思って試しに施術を受けると、あるところではその場で治ったと言われたり、別のところではいっぺんでは治らないので少しずつ改善しましょうと言われたり。一体どちらが正しいんでしょうか。

山本　たとえば両脚の長さが揃うといった効果は、一度の施術でも出ると思います。痛みに関しても1回で治ることが多いです。ただ、歪んだ原因は生活習慣となっている動きの癖。その癖

腰・骨盤を整えると…

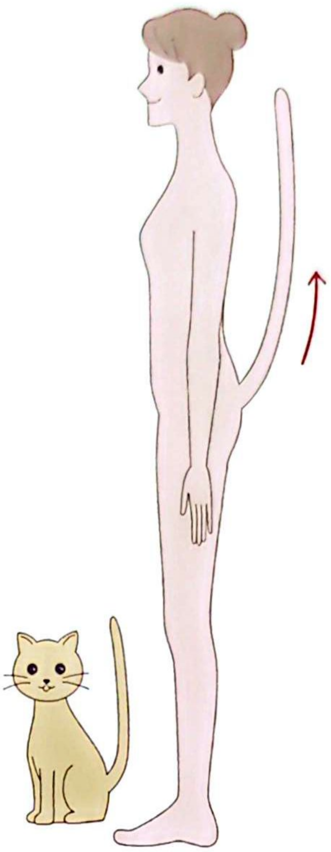
- 全身のラインがきれいになる
- O脚やX脚が改善される
- 歩き方が変わりお腹まわりが凹む
- 二重あごが改善される
- デスクワークの疲れがやわらぐ

姿勢矯正のコツを知って、骨盤を整える。



座った姿勢での姿勢改善法。背中を丸めた状態で角田さんの骨盤をホールドする。

次に背中の中央、肩甲骨と骨盤の間に力を入れて、骨盤を立たせると、左右の骨盤の高さが均等に。



骨盤の位置をニュートラルな状態にする。尾てい骨の一番下の尾骨からしっぽが生えていると想像し、それを立てるイメージで。膝の裏が伸びるのがわかるはず。

にもっていくには、何回か通院が必要です。常に矯正装置をつける歯列矯正でさえ、時間がかかるので、完全に治ったという状態にするのにかかる時間は、人によって違います。

角田　なるほど、つまりどっちも間違っていないということですか。

山本　はい、そもそも「骨盤の歪み」というキーワードなんですが、僕は骨盤自体ではなく違うところに歪みがあるから結果として骨盤が傾いて見えると捉えています。

角田　違うところというのは？　肩とか脚とか？

山本　一番目立つのは腰椎という5つある腰の骨です。腰の骨と骨盤が繋がっているところは腰仙関節といって、ここは28歳くらいになると癒着して可動域がほとんどなくなります。じゃあどこが原因で歪んで見えるかといったら腰の骨なんです。ちなみに、骨盤の中心の仙骨とその左右にある腸骨を繋ぐ仙腸関節もやはり28歳くらいで癒着します。よく骨盤が広がると太りやすくなると言われますが、仙腸関節は動かないので実際はほぼ広がりません。

角田　そうなんですか!?　私の最後の望みは、骨盤の歪みがなくなってくれればお腹が凹むかも、ということなんですけど。

山本　その望みは叶うと思いますよ。

角田　でも骨盤は実際には歪んでいないんですよね？

山本　僕の考え方では骨盤の動きをなめらかにするのは腰の骨。ですから腰の骨を整えれば、ふだん歩いているときにも骨盤周辺の筋肉の動きが大きくなります。腰が硬いと骨盤の揺れが少ない分、筋肉の可動域も小さい。その可動域が大きくなるんです。7しか動いていなかったものが10動くようになる感覚です。

角田　ということは……。

山本　お腹まわりもすっきりします。

角田　ああ、よかった！　まだ望みはあるということですね。腰の骨でとくに歪みやすい部分というのは、あるんですか？

山本　それも個人差があります。そのため症状を聞いたり施術することでその人に合わせた改善法を提供するのが僕たちの仕事なのです。

“しっぽ”を立てるイメージで腰の骨の歪みを矯正する。

角田　私は仕事柄、どうしても座りっぱなしで過ごすことが多いんですけど、腰にはやっぱり負担がかかっているんでしょうか。

山本　それはかかっていると思います。同じ姿勢をとり続けるということが人間にとっては一番の苦痛です。それよりは動きっぱなしのほうが楽。ですから、肩こりや腰の張りといった自覚症状が少ない方は、比較的落ち着きがないタイプかもしれません。

角田　それは、どういう……？

山本　小さな子どもを見ていれば分かりますが、子どもの頃って大変寝相が悪いですよね？　あれは寝てるときでさえ、同じ姿勢をとり続けることにストレスを感じて無意識に動いているんです。でも大人になるにつれ、じっとしていなさいと教育されて同じ姿勢を長時間とるようになる。僕はこれを「静止動作」と呼んでいます。筋肉が伸び縮みしない状態で働き続けているので、すごくストレスが大きい。腕を上げたまま、じっとしているようなものです。

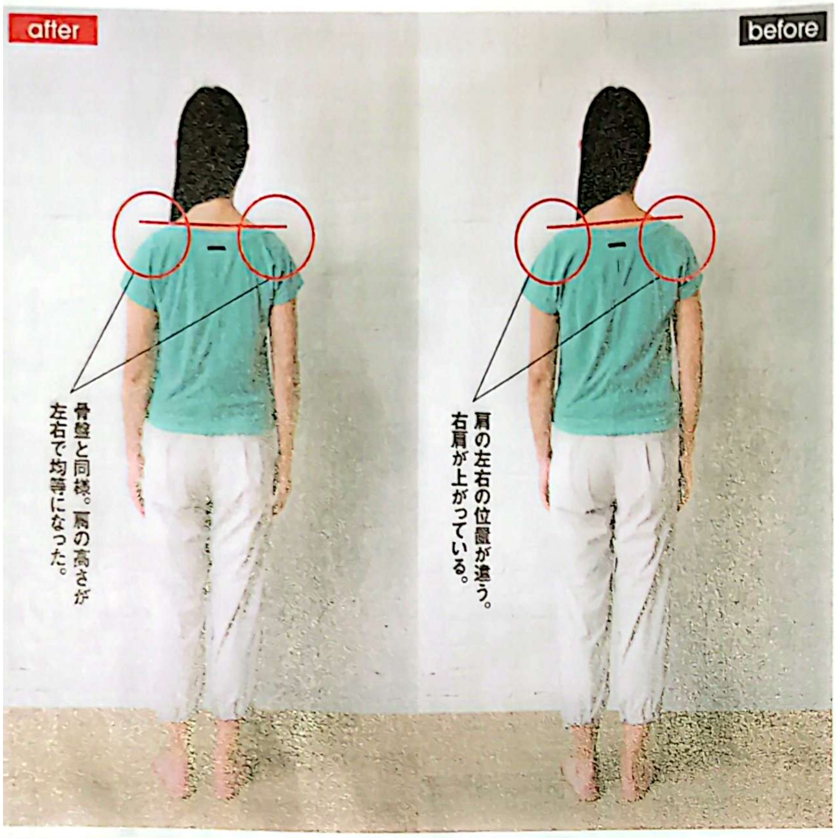
角田　なるほど。じゃあ椅子の上であぐらをかいたりしていいんですか？

山本　はい、ときどき立ち上がったりするのもいいですよ。人間の集中力が続くのはおよそ1時間半と言われているので、それを過ぎたら体を動かしてまた集中してというほうが効率的です。

角田　私、子どもの頃から落ち着きがなくて、小学生のときは学校で椅子にじっと座っていられなかったんです。立て膝をしたりもぞもぞ動いたり。自分でも、大丈夫かな?と思うくらい。今もじっとしていられなくて椅子の上で正座をしたりあぐらをかいたり。し

CamScannerでスキャン

施術前と施術後、こんなに変わりました!



姿勢矯正と約1時間の施術の前と後で、歪んでいた骨盤のポジションが正しい位置にリセット。

かも人間工学に基づいて作られたアーロンチェアの上で、いいんだろうかと思いながら（笑）。

山本　まったく問題ありません。

角田　でも、だからこそ、座り仕事でも腰に不具合がないのかも。

山本　そうですね。40代まで腰を痛めないですむというのは、かなりいいことです。角田さんの場合、本能で働く体のセンサーがしっかり働いているということだと思います。

角田　よかった〜。それと、痛みはないんですけれど気になることがあって。最近、自分の写真を見ると首が前に出ていてすごく嫌なんです。整体で治りますか?

山本　治ります。でもそれは僕の力だけでは足りません。

角田　やっぱり自分でも意識しないとだめなんですね。写真とるときに顎を引いているんですけど。

山本　それだと二重あごになってしまって、別の問題になりますよ（笑）。

角田　確かにそうです（笑）。

山本　気をつける場所を変えれば、二重あごにならずにすみます。胸を張るとかお腹を伸ばすとかお尻に力を入れるとか。人それぞれ、意識する場所が違います。

角田　どんな人でも意識する場所が分かるような目安はないんですか?

山本　一番簡単なのは、壁の前ギリギリに立って背中をくっつけること。後頭部、背中、お尻、ふくらはぎ、かかとの5点が壁につくかどうか。もし、つかなかったらつけるために自分で力を入れやすい部分を意識するようにします。それから、しっぽ。

角田　しっぽ、ですか?

山本　自分のお尻にしっぽが生えていて、それをピンと立てているようなイメージをもちます。意識するのは尾てい骨の一番下にある尾骨です。正しく立つと、膝の裏が伸びる感じがするはず。

角田　それは分かりやすいイメージですね。やってみます!

腰を意識して姿勢を正すと歪みが改善、お腹も凹む。

いよいよ施術、の前に立ち姿をチェック。

山本　右肩が上がり肩が内側に入っていますね。骨盤も右側が上がっています。右の親指に外反母趾があるということですが、この姿勢で右足の親指に負担がかかるんですね。今度は座って姿勢矯正をします。まず丸まった背中の状態を作り、腰の上部に力を入れて骨盤を立ててください（右ページ写真）。

角田　え?　何が起きてるんですか?

山本　肩と骨盤の位置がほぼ左右均等になっています。多少右が上がっていますが、これは許容範囲でしょう。

角田　ええー!?　姿勢を正しただけなのに?

山本　こうなると二重あごにならずにすみます。お腹も凹んでませんか?

角田　はい、心なしか。

山本　骨盤が後傾気味なので、この部分に力を入れて姿勢を維持するだけで、腰痛予防になります。体のラインもきれいになりますよ。骨盤の傾きは右の股関節が硬いということも原因のひとつだと思います。自宅でできるストレッチをお教えするので、ぜひやってみてください。

角田　これまでの整骨院体験とは全然違います。山本さんの整体は、その人の体の癖を残しつつ、いい状態を作り、維持するんですね。整体のなんたるかがちょっと

右の股関節の動きが硬いと指摘された角田さん。自宅でできるセルフケア法を指導された。

CamScannerでスキャン

セルフストレッチとスクワットで腰や骨盤を整える。

極端なことを言えば、左右完全対称の顔をもつ人がいないように、骨盤が歪んでいない人など存在しない。でも、自分自身のリミットを超える負荷がかかり続けると、痛みや不調が生じるというのが、山本さんの考え方。

「バランスを取ろうと脚を左右交互に組んだり、バッグを持つ手を変えたりしても、骨盤には影響しません」

骨盤も腰の骨も、まったくの左右均等をめざすのではなく、許容範囲のニュートラルな状態にもっていくことが大切なのだ。信頼できる整体やマッサージのプロは頼りになるが、まかせきりではダメ。自分自身で体をよりよくしたい、痛みや不調を解消したいという意識をもつことを忘れずに。

「不調が出たときには整体や整骨院に行くのもいいですが、ふだんのケアも大切です。整体でニュートラルに整えた状態を長く維持するためには、生活習慣の見直しも必要」

そこで山本さんがおすすめしているのが、ストレッチを習慣にすること。

「腰椎の歪みが原因で骨盤が歪むと、腰痛が生じます。骨盤のポジションによって前屈したときに腰が痛い人、逆に体を反らしたときに腰が痛い人がいますので、タイプ別のストレッチを行ってください」

また、重心が外側にかかったり、座り姿勢を長く続けることでお尻の筋肉が硬くなると、O脚やX脚になりやすくなるともいう。その改善や予防に繋がるストレッチも紹介するので、合わせて行ってみてほしい。

「ストレッチで充分筋肉を伸ばした後は、スクワットを行いましょう。こちらはストレッチと筋トレの要素を兼ねています。ストレッチで筋肉を伸ばしたら、伸ばしっぱなしではなく、仕上げに縮ませることも大事。間違ったフォームのスクワットで腰を痛めることもあるので、鏡を見るなどして正しいフォームで行うことが大切です。毎日でなく、3日に1回ぐらいが適切」

自宅でできるセルフケアをさっそく始めてみましょう。

まず腰の状態をチェック!

腰痛、O脚・X脚、骨盤の歪みを改善する8種目を、3日に1回。

上体反らしがキツい人

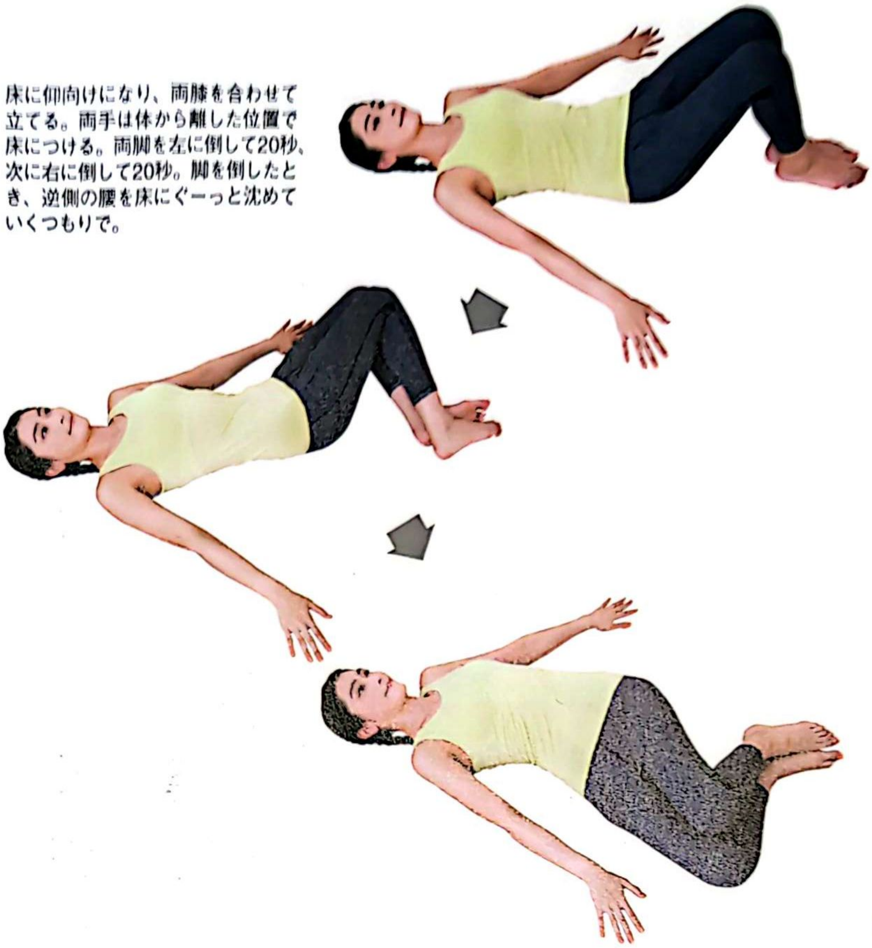
両足を揃えて両手を腰に当て、上半身を後ろに反らせてみる。このときに腰に違和感や痛みを感じるという人は、骨盤が前に傾いていて背骨のカーブがきつい反り腰タイプかも。背骨のカーブがきつすぎると常に腰に負荷がかかり、違和感が生じたり、骨盤の歪みがさらに悪化する可能性あり。

前かがみがキツい人

両足を揃えて上体を前に倒してみる。このときに腰に違和感を感じるようなら、骨盤が後ろに傾いているタイプかもしれない。骨盤が倒れ、股関節の動きも制限されるので、代謝が落ちたり、お腹ぽっこり体形になりがち。腰痛症状を訴える多くの人は、こちらのタイプ。まずは腰を反らすストレッチで改善を。

骨盤の位置を正して、X脚・O脚を矯正。

床に仰向けになり、両膝を合わせて立てる。両手は体から離した位置で床につける。両脚を左に倒して20秒、次に右に倒して20秒。脚を倒したとき、逆側の腰を床にぐーっと沈めていくつもりで。



膝を抱え込むポーズで反り腰を矯正する。

床に仰向けになり、両膝を曲げて両手で抱える。抱えた膝をぐーっと引き寄せてできるだけ胸に近づける。痛みがある場合は最初のポーズをとるだけでもOK。呼吸を止めずに30秒キープする。

ここからは共通のストレッチ

広がって見える腰を引き締める。

床に仰向けになり、両膝を揃えて立てる。両手は床につけて体のバランスを取る。右足を左の膝に乗せたら、その脚の重みだけを利用して横に倒す。20秒維持したら逆も。固まったお尻の筋肉がほぐれる。

骨盤後傾タイプの人は背骨をじっくりと反らす。

床にうつ伏せになり、左右の肘から先を床につける。そのまま胸からお腹を床から引き上げて背骨を反らしていく。腰のカーブを意識し、上下に連なる背骨をひとつひとつ持ち上げるつもりで。30秒キープ。

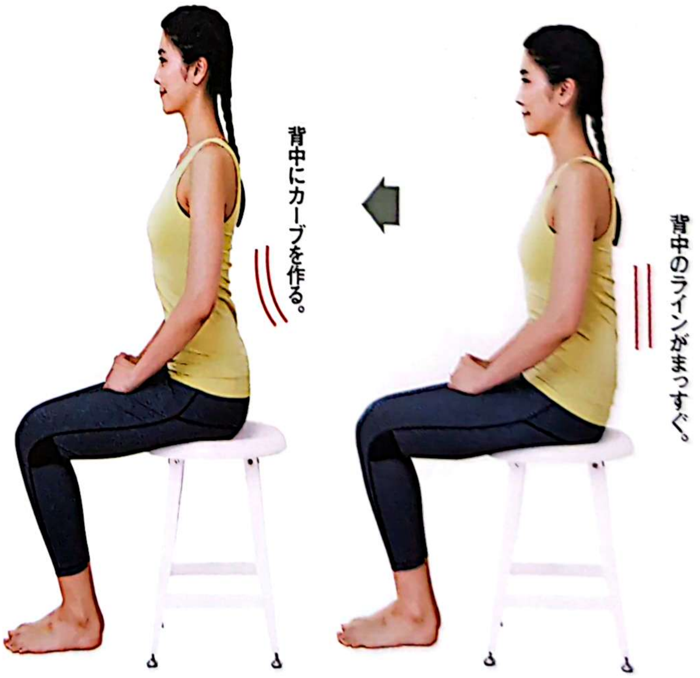
CamScannerでスキャン

スクワット2種目。

膝裏をしっかり伸ばして骨盤を整える。

床に仰向けになり、片方の脚を上げる。足の裏にタオルをひっかけ、両端を左右の手で持つ。タオルをゆっくりと蹴り上げるように膝を伸ばす。脚を高く上げるより、膝を曲げた状態から伸ばすことを意識。20秒維持。逆も。

座り仕事の多い人におすすめのストレッチ。



椅子に座って背すじを伸ばす。このとき、骨盤が後傾気味の人はどんなに痩せていても、背中の左右が膨らんで見えるのが特徴。背中の上部を意識して力を入れながら背骨のカーブを作る。ゆっくり呼吸しながら1分キープ。

CamScannerでスキャン

体を整えるということが、頭でなく「体」でわかった。

文・角田光代

「外反母趾の原因が重心のズレにあったとは！」（角田さん）
「腰と脚はつながってますからね」（山本さん）

整体は、いく人といかない人にはっきり分かれる。いく人はしょっちゅういくし、いかない人はまったくいかない。いかない理由は「よくわからない」からじゃないかと思う。整体とマッサージとリラクゼーションとカイロプラクティックと何がどう違うのか？　整骨院、整体院、治療院、接骨院、数ある施術院の違いは？　よくわからないから近づかない。私は一時期、その違いを知りたくて、複数の施術院に通ったことがある。結果として、ますますわからなくなった。だって施術師によって言うことがみんな違うのだ。骨盤のゆがみをなおすためには二週間に一回通ってくださいと言う人もいれば、一度の施術でなおりましたと言う人もいる。そしてもっとも肝心なことに、私自身、施術を受けて何か変わったのかどうか、わからなかった。

　でも、わかりたい。ずっとそう思っていた。今日こそ「整体とは何か」を知ろうとこの取材に臨んだのである。そうして今回、長年わからなかったそのことが、施術後、実感としてわかった。「整体」はマッサージともカイロプラクティックともまったく違い、文字どおり「体を整える」ことだ。そんなの当たり前だろう、と言われそうだけれど、頭で理解したのではなく「体」でわかった。

　体を整えてもらって、姿勢が変わったことがよくわかる。開かなかった股関節が開いたり、傾いていた肩が同じ高さになったり。また、私の右足はひどい外反母趾で、そのために重心が偏ったり左右のバランスが崩れたりしていることは、なんとなく知っていたのだけれど、どうも本当はその逆で、重心の偏りや左右バランスの悪さが、外反母趾を悪化させていると聞いて、衝撃を受けた。そうか、もしかして偏りをなおしていけば、外反母趾も少しはマシになるのかも、と希望すら持てた。

　何より山本先生のお話がわかりやすくて目から鱗がほろほろ落ちる思い。私、すぐに予約を入れます！

伸ばした後は縮ませる！

両足を肩幅に開いて立つ。背すじはまっすぐ。両手の指先は左右の耳に。上半身をまっすぐ保ち、できる範囲でしゃがむ。太もものストレッチになると同時に背骨に沿って走る脊柱起立筋の筋トレにもなる。10回×3セット。

共通の注意点

上半身を前に倒さないように注意。また、膝は前に出てもよいが、内側に入れないこと。

両足を肩幅の約2倍の広さに開く。両手の指先は耳に添える。そのままゆっくり腰を落とす。四股を踏むようなイメージでできるだけ深く沈み込む。45秒～60秒キープしたら踵で床を押して元の姿勢に。10回×3セット。

座り方を変えれば、猫背は改善できます。

油断しているとついつい猫背になる。姿勢だけではなく、健康の改善にもつながる方法を辛酸なめ子さんに体験してもらいました。

撮影・清水朝子　スタイリング・高島聖子　ヘア&メイク・茂手山貴子　漫画・辛酸なめ子　イラストレーション・川野郁代　モデル・矢原里夏　文・室田元美

他人から姿勢が悪いと注意されても、なかなか直らない。それどころか年齢とともに、背中はこわばってさらに丸くなってしまう。

「猫背は老けて見られるだけでなく、身体の不調も引き起こします」

と話すのは、独自の「パーフェクト整体」で注目される片平悦子さん。猫背によってお尻やバストが垂れたり、顔がたるんだり、むくみの原因になるなど見た目にもよくないばかりか、骨格を歪ませたり臓器を圧迫するため、腰痛、内臓全般の不調、肺活量の低下、さらには精神的不調などさまざまな悪影響をもたらすという。

今回、片平さんに診てもらったのは、猫背が心配だという辛酸なめ子さん。

「座り仕事が多いので背中が丸くなって、こわばっているんです。首や肩、背中もいつもバリバリに凝っていて。呼吸も浅い感じですね」

左上の「猫背チェック」リストを試してみると、5つがあてはまり、猫背の傾向あり、と診断された。

「猫背とまではいかないんですけど、姿勢はよくないですよね」（片平さん）

ちょっと触って診てみましょう、と辛酸さんの肩や背中を押してみる。

「カチカチですね〜」

「いたたた〜！」と辛酸さん。

「背中がとくに硬いわね。肩甲骨って本来は飛び出していて、背骨との隙間に指が入るんですよ。辛酸さんの肩甲骨は、とくに右側が埋もれちゃっていて指先も入らないですね。ここが動かないから肩や背中がひどく凝るし、こわばって姿勢も前屈みになります」

知らず知らずのうちに、偏った姿勢が固定していた辛酸さん。それは努力で直るのだろうか。

「猫背を直そうと、みんな背筋を伸ばしますが、ポイントは骨盤なんです」

「骨盤？」

あなたの背中は大丈夫？ 猫背チェック

下記の項目であてはまるものをチェックしてください。

- ☐ いつも肩こりがある
- ☐ 気がつくと地面を見て歩いていることが多い
- ☐ 自然に立つと、お腹がぽっこり出ている
- ☐ お尻が垂れている
- ☐「背中が丸まっている」「姿勢が悪い」と言われる
- ☐ 靴底の外側の減りが早い
- ☐ 足をひきずるように歩くクセがある
- ☐ 首のあたりが張っている
- ☐ 腰痛がある。または腰痛になりやすい
- ☐ うつむいて携帯やスマホをいじることが多い
- ☐ O脚である
- ☐ あごを出しているほうが楽だ

結果 あてはまる項目が

0	… 猫背の心配はいりません。いまの姿勢をキープしましょう！
1〜5	… 猫背の傾向があります。放っておくとどんどん進行する可能性も。
6〜12	… かなり重症。自覚もしているはずです。

片平悦子さん 日本パーフェクト整体普及協会代表

わー、こんなに硬いと姿勢も悪くなりますよ。

辛酸なめ子さん エッセイスト、漫画家

上半身バリバリなんです。こんな私でも直りますか？

かたひら・えつこ●「つらい症状は根本原因から治す」をモットーに、施術やセルフ整体を考案。著書に『ねこ背を治すと健康になる』（アスコム）ほか多数。

しんさん・なめこ●書籍や雑誌などのコラム、エッセイ、漫画でおなじみ。TV番組のコメンテーターなどでも活躍。近著に寺井広樹さんとの共著で『あの世の歩き方』（マキノ出版）がある。

CamScannerでスキャン

「椅子やソファに座るとき、背もたれによりかかって腰で座っていませんか？　リラックスはできますが、それでは背骨は伸びないんです。姿勢をよくするのにいちばん大切なことは、〝骨盤を立てて座る〟こと。猫背も簡単に改善されますよ。なによりそうやって座ると、楽なんです」

片平さんのアドバイスはこうだ。まず骨盤を立てて椅子に座る練習をする。それが楽だと身体が覚えれば、立つときも歩くときも猫背にならず、正しい姿勢を保つことができるのだとか。

「正しい姿勢を身につけると同時に、肩こりのこわばりをほぐし、全身の歪みを整えるエクササイズも組み合わせるとさらに効果が。若々しく疲れにくい身体になります。家の中で簡単にできますので試してみてくださいね」

メモを取りながら真剣に聞いていた辛酸さん。

「座り方ひとつで猫背が直るなんて。エクササイズも覚えて、今日から真剣にやってみます」

猫背は見た目が悪いだけでなく、不調の原因にも。

CamScannerでスキャン

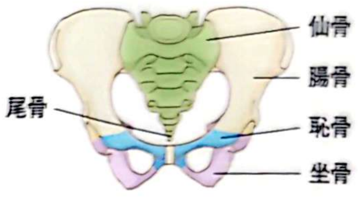
基本

まず正しい座り方を習得。コツは「骨盤を立てる」こと。

「片平式座り方」…椅子の場合は浅く座り、肋骨を机の端に。

お尻の肉を持ち上げるように下から押し上げたとき触れる硬い骨が坐骨。この部分で座る。

骨盤の仕組み



椅子に浅く腰掛け、両手を座面について「お尻歩き」をするように左右にお尻を振る。このとき感じるゴツゴツとした坐骨の先端を椅子の端に引っかけるようにして座る。

背もたれに寄りかかり、足を前に投げ出して座る姿勢や、脚を組んで座る姿勢は、骨盤が倒れたり歪んだりするので、猫背をいっそうひどくしてしまう。

CamScannerでスキャン

「片平式座り方」…床に座る場合は、正座してタオルをはさむ。

ポイント1
背骨が歪んだり曲がったりせずスッキリ伸びると、上に乗る頭も正しい位置に整う。

ポイント2
正しく立った骨盤に支えられ、無理をしなくても自然に背骨がスッと伸びる。

ポイント3
厚手のバスタオルを畳み、坐骨とかかとで挟む。坐骨の先端で身体を支えると骨盤が立つ。

ポイント4
胸が自然に開いて美しい姿勢に。バストアップ効果もあり、深い呼吸もできるようになる。

NG

ひざを抱えて座る「体育座り」は楽そうに見えるが骨盤が倒れるため、猫背になりやすい。また、正座を崩して脚を横に流す「横座り」は骨盤、背骨を歪ませる。

ポイント3
お尻はポイント2の位置のままキープして、肋骨を机の端に上から引っかけるようにしてもたれかかると理想的な「片平式座り方」の形になる。

では、実際に「片平式座り方」を習ってみよう。まずは椅子の座り方から。ポイントは3つ、「坐骨の部分で座る」「浅く腰をかける」「肋骨を机の端に乗せる」こと。

「骨盤の先端にある、とがった『坐骨』の部分で椅子に座ります。そして肋骨を机の端に引っかけて、腕は肘から先を机の上に乗せてみてください」

片平さんに言われるままに、座ってみた辛酸さん。

「ほんとだ。背筋が伸びる。しかも体が楽ですね」

この「片平式座り方」の効果を、さらに高めてくれるのが、P.72～73のエクササイズ。私たちの身体の60～70％は、血液、リンパ液、脳脊髄液などの体液でできている水風船のようなもの。この体液のバランスが崩れると身体は歪んでしまうという。

「体液の中でも自分でコントロールできるのが、脳脊髄液。これを調整して身体の歪みやこわばりを改善する『モゾモゾ体操』と、深い呼吸を身につけ、肺活量や新陳代謝をアップする『背中呼吸』を、猫背改善のプログラムに加えてみましょう」

CamScannerでスキャン

応用 猫背改善の効果を高める、こんなエクササイズも取り入れて。

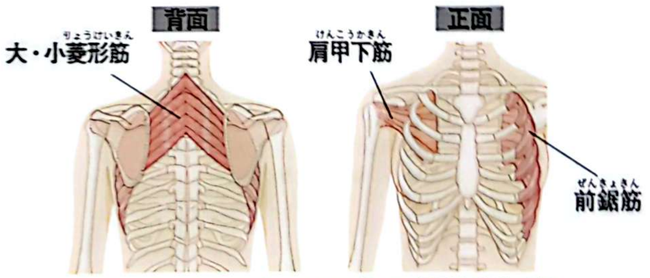
【肩甲骨周りをほぐすストレッチ】

1
椅子の真ん中よりやや前側に浅く腰掛け、骨盤を立てて背筋を伸ばす。両足は軽く開いておき、両手はももの上に添えておく。

2
片方の手で写真のように背もたれを持ち、胸が開くのを感じながら、上半身がねじれないよう注意しつつ肘から先をゆっくり回して持ち替える。

3
回すとき、肩から肩甲骨にかけて筋肉が動いているのを感じる。左右の手を替えて、それぞれ5回行う。胸郭が広がり、深い呼吸ができるようになる。

肩甲骨を動かす主な筋肉

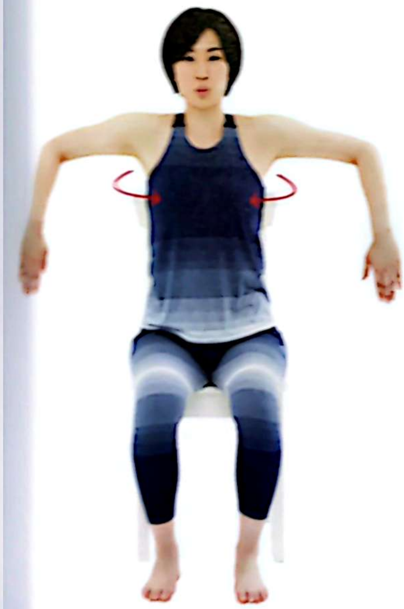


姿勢がいいと、これらの筋肉のバランスが保たれて肩甲骨が柔軟に動き、肩こりを改善し、胸郭を広げる。

【肺活量と代謝を上げる背中呼吸】

1
椅子に浅く腰掛け、両腕を肩の高さで真横に伸ばし、手のひらは下に向ける。両足は軽く開いておく。肩をすくめないよう注意して。

2
肘から先をだらんと下に落とし、手の平は正面に向ける。鼻からゆっくり息を吸いながら、両方の肩甲骨を寄せるようにして胸を張る。



3
口からゆっくり息を吐きながら肩甲骨を戻して2の状態に。足裏と太ももの内側に力を入れるとやりやすく効果的。胸を張る・戻すを5回繰り返す。

CamScannerでスキャン

【水分バランスを整えるモゾモゾ体操】

1
椅子に浅く腰掛け、骨盤を立てて座る。両足は軽く開いて、両手は腰に当てる。「水分バランスが整うと、身体の歪みも改善されます」

2
息を吐きながら、左右のつま先で交互にゆっくり床を押す（床を押すとき、かかとを少し上げる）。5回繰り返す。顔が下を向かないように注意して。

3
あごをゆっくり上げ、天井が見えたらゆっくり戻す。呼吸を止めないように注意。首と頭のこわばりをほぐし、脳脊髄液の循環を促してくれる。2と3を続けて3セット。

4
かかとを床につけ、つま先を上げて左右同時にワイパーのように動かして5往復。2〜4を1セットにして、5回繰り返す。最後に2を5回行って終了。

2週間でこんなに姿勢が変わった。小顔になったと言われるんですよ。

Before
猫背予備軍の姿勢。骨盤が前に倒れて、お尻が下がっていた。

After
胸が自然に張れて、きれいな姿勢に。骨盤が立っているのが自覚できた。

2週間続けてみた辛酸なめ子さん、ご覧のとおり胸を張った美しい姿勢に。「背中呼吸は腕を上げて固定するのがきつかったけれど、深い呼吸ができるように。肩甲骨のストレッチで肩こりも楽になったし、埋もれていた肩甲骨が出てきた気がして、毎日さわって確認するのが楽しみなんです（笑）。歪みが改善されたのか、顔のむくみもすっきり。「友人と写真を撮ったら『小顔だね』と言われて。うれしかったですね！」

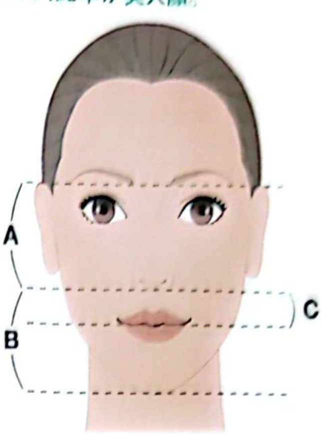
CamScannerでスキャン

顔の「下半分」を鍛えて、若々しい美人顔に！

年齢とともに顔がたるんできて実年齢より老けて見られる、いつも怒り顔に見られる。そんな悩みを一気に解消します！

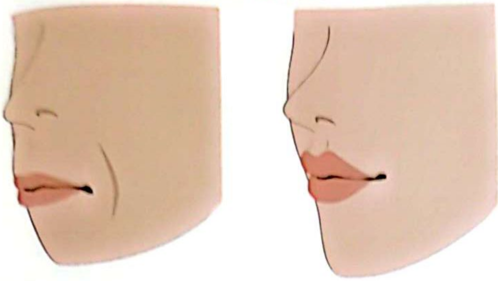
撮影・[illegible]　スタイリング・[illegible]　ヘア＆メイク・レイナ　モデル・鎌田あかり　イラストレーション・坂本康子

顔の上半分と下半分、ほぼ同比率が美人顔。



眉頭から鼻の下までの長さAと、鼻の下からあごの先までの長さBが1：1、もしくはBのほうが少し短いというのが、日本女性の美人の黄金比率。鼻の下から口のラインまでの長さCは、Bの約3分の1が理想。

見た目年齢を左右するのは、鼻から口までの長さと溝。



若い人の鼻の下
鼻の下が短く、厚みがあって、上唇がめくれている。鼻の下中央にできる"人中"と呼ばれる溝も深くはっきりしている。

老けた人の鼻の下
鼻の下が長く伸びて、厚みがない。これは上唇の筋肉の衰えが原因。上唇が薄く、人中も浅いのが特徴。

加齢とともに増える、女性の顔の悩みの数々。

「そのとおり、ほうれい線がくっきりしてくるし、顔は下に向かって容赦なくたるんでくるし（笑）。私の場合、常に疲れていて眠たそうな顔に見えてしまうのが、大きな悩みです」

と、料理研究家の井原裕子さん。

そんな井原さんに今回挑戦してもらったのが、歯科医・是枝伸子さんが考案した美顔術「デンタル美顔」だ。「デンタル美顔」は顔の「下半分」を鍛える、顔の筋肉トレーニング法。是枝さんは今まで歯科医として何千人もの"顔"に接してきた。その経験から日本女性には独自の美人の基準があることを発見。顔の上半分（眉頭から鼻の下までの長さ）と下半分（鼻の下からあごの先までの長さ）がほとんど同じ長さか、もしくは顔の下半分のほうが少し短いほうが、整った顔に見えるという。また鼻の下から口のラインまでの長さは、顔の下半分の長さの3分の1程度であることが望ましい。

「この2つのバランスがそろうと、いわゆる"美人顔"に近づくことができるのです。また若く見えるか、老けて見えるか。それも顔の下半分で決まります。特に鼻から口までの長さが重要です。年齢とともに上唇と頬を上げる筋肉はどうしても衰えていきます。そうすると鼻の下が長く伸び、たれて"老け顔"になってしまうのです」

そこでデンタル美顔では顔の下半分を持ち上げるために必要な筋肉を鍛えていく方法を伝授。

「私は普段、ほとんど下を向いて黙って料理を作っているでしょう？ 子どももう大きいから、叱ることもなくなって、顔の筋肉を大きく動かすことなんてまずないんです。そんな私にできますか？」（井原さん）

「大丈夫ですよ。デンタル美顔ではまず顔の筋肉をほぐします。ほぐすのは、えくぼの位置にある"モダイオラス"というポイントです。ここは顔の下半分の筋肉が交わる、鉄道のターミナル駅のような場所です。モダイオラスをマッサージすると、そこに結びついている筋肉が一気にほぐれます。だからとても効率的なのです」（是枝さん）

是枝さんの指導のもと、井原さんが

是枝伸子さん
歯科医、デンタル美顔プロデューサー

これえだ・のぶこ●アクア ン歯科クリニック副院長。 医の立場から独自の「デン 美顔」を確立。http://w dental-bigan.com

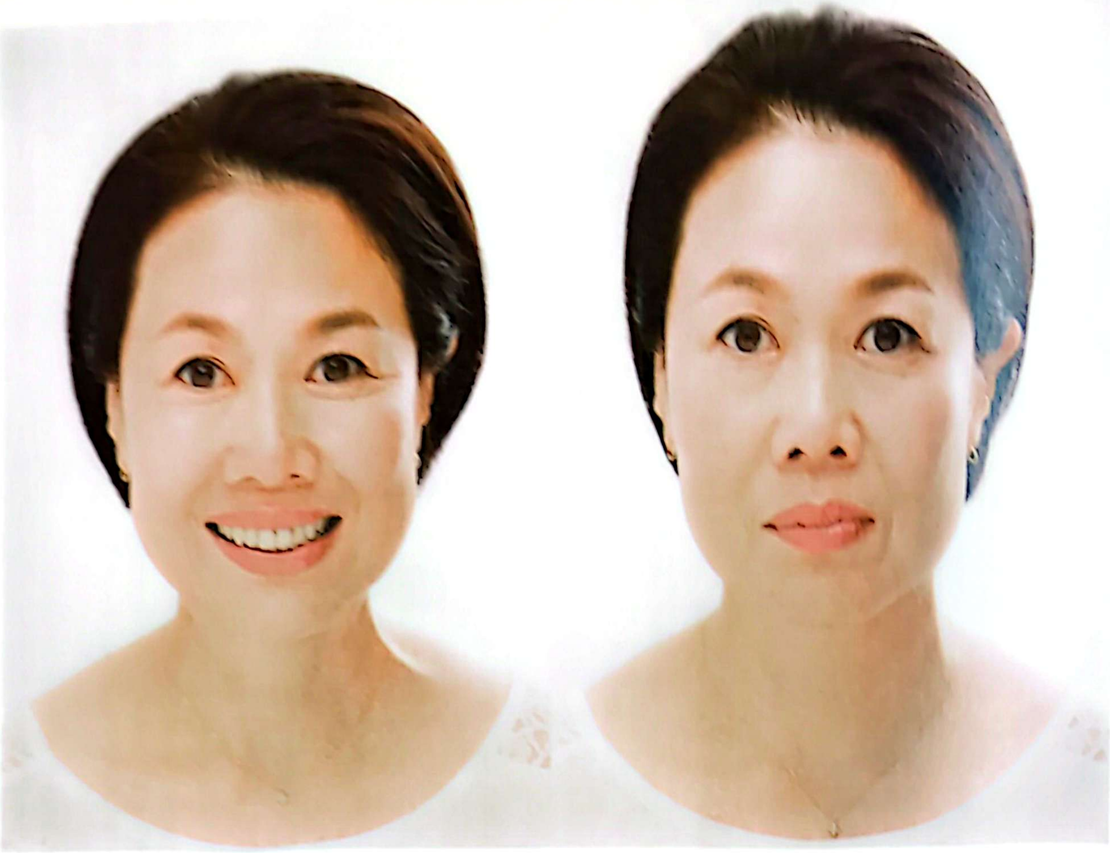
顔の下半分を持ち上げるために必要な筋肉を鍛えましょう！

1 まず顔の筋肉をほぐす。えくぼのできる位置にある"モダイオラス"をマッサージ。顔の筋肉をやわらかくしてから、顔の筋トレへと進む。

2 頬の筋肉、上唇の筋肉のトレーニングをしたあと、「舌出しエクササイズ」へ。「これ、すごく気持ちいいです。フェイスラインの引き締めに効きそう」（井原さん）

CamScannerでスキャン

いつも疲れていて、眠たそうな顔に見えるのが悩み。



井原裕子さん 料理研究家

いはら・ゆうこ●「ベリーズキッチンスタジオ」を主宰。雑誌や書籍、企業のメニュー開発等、さまざまなジャンルで活躍中。女性の体にやさしいレシピに定評がある。

ジ。モダイオラスの次は、頬骨の少し下の部分を刺激して咬筋（上あごと下あごを結ぶ、噛むときに使う筋肉）をもみほぐす。

「口の中に手を入れたことがあまりなかったのですが、これをやると顔のコリがよくわかります。コリじゃないわ、ゴリゴリ。長年のコリがずいぶんとれた気持ちになりました」

と、井原さんが笑う。

そして次に頭の側面をもみほぐす。

「噛みあわせが悪かったり、食いしばりグセがあると、頭の筋肉が硬くなります。そうすると顔の筋肉も硬く動きづらくなって、顔の下半分を長く見せる原因になってしまいます」

側頭筋をほぐしたあと、いよいよ頬の筋肉のトレーニングに入る。

「鍛える部分を意識して、頬の筋肉をまんべんなく動かしていきましょう。頬のアウトサイド、センター、インサイドの3カ所にわけた、チークアップエクササイズです。1回ですぐにできなくてもいいんですよ。鏡を見ながら1回ずつゆっくり頬にあてた指を持ち上げ、筋肉が動くのを確認しましょう。井原さん、上手です！」

頬の筋トレのあと、上唇の筋肉のトレーニング。その名も「チュートレ」。見た目年齢は鼻の下の長さで決まるから、上唇の筋肉をしっかり鍛え、鼻の

若しい魅力的な唇が手に入る。

井原さん、実に順調にエクササイズをこなしていく。フェイスラインをシャープにする「舌出しエクササイズ」も難なく終了し、エクササイズの集大成「瞬間美人顔」をはい、パシャリ！

「うわあ、うれしい！　今まで顔の筋肉を上に持ち上げて笑うなんて意識したことがなかったけれど、意識してやるだけで、顔の印象って全然変わりますね。筋トレをやっている間、顔がとても温かくなって血行もよくなったようです。そして顔の筋肉がよく動くようになったので、心なしか目もぱっちりしたような……。デンタル美顔って驚異的。いいことずくめじゃない!?」

「ぜひ毎日続けてくださいね。そして

3 最後に「瞬間美人顔レッスン」。頬の筋肉、上唇の筋肉を一瞬でグッと上に上げる。「びっくりするくらい自然な笑顔ができるようになりました！」（井原さん）

CamScannerでスキャン

それでは挑戦！ 是枝式「デンタル美顔」を一日10分。

1 顔の下半分の筋肉や、頭部の筋肉をほぐす。

モダイオラスリリース

[illegible]

モダイオラスマッサージ

右手の親指を口に入れ、左頬内側からモダイオラスに当てる。触ってみて、ゴリゴリと硬いと、筋肉が動かしにくい。人差し指を頬に当て、親指と人差し指でモダイオラスを挟み、挟んだ手を上下に動かしながら30秒しっかりほぐす。反対側も同様に。

咬筋マッサージ

次は、頬骨の少し下の部分を刺激して咬筋をマッサージ。口に入れた親指を頬骨があたるところまで上に動かし、親指と人差し指で頬を挟んで、上下に揺らしながら30秒もみほぐす。特に硬いところは、念入りに。反対側も同様に。

側頭筋マッサージ

そして咬筋とつながる頭の側面にある側頭筋をほぐす。耳の上、こめかみの少し後ろに指をあてて、頭をつかむように指の腹で頭を押す。力を入れたり抜いたりしながら、頭の側面を指の腹で30秒もみほぐし、頭の筋肉のコリをとる。

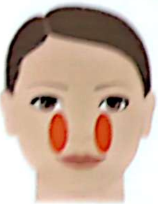
2 「チークアップ エクササイズ」で頬の筋肉を鍛える。

アウトサイド チークアップ

鍛える筋肉はイラストの赤の部分（以下同）。人差し指の指先が目尻下にくるよう指の腹側面をあてる。あてた指を持ち上げるよう頬を斜め上に引き上げ、口を左右と上下に開いて「あ～」と声を出す。上の歯8本が見えるように上唇と口角を引き上げる。これを20回行う。

センター チークアップ

人差し指の指先が黒目の下にくるように指を移動する。頬の真ん中を黒目のほうに引き上げるようにしながら、上唇をしっかり上げ、上の歯の下端のラインが下唇に軽く触れる状態で「い～」と発音する。頬の筋肉を縦に使って、指を真上に持ち上げることを意識して、頬を真上に持ち上げる動きを20回行う。



インサイド チークアップ

人差し指の指先を鼻筋に、指の腹を鼻に沿うようあてる。上下の唇を前に突き出すように「う～」と発音しながら、鼻に沿った頬の内側の筋肉を引き上げる。上唇を鼻に引き上げるように突き出し、上の前歯が2本見えるくらいに口を開く。頬の内側の筋肉を真上に上げる動きを20回行う。

CamScannerでスキャン

%

…100%で、
…笑顔。

…ような、最高レベル…活用」で、幸せ笑…

60%

次に歯を見せて、顔の筋肉使用量60%の"母性に満ちたモテ笑顔"。

上の歯の下端と下唇が沿っているのが美しいスマイルライン。下の歯が見えると老けた印象になるので注意して。歯茎も見えないよう、スマイル。

20%

キュッと口角を上げ、頬の筋肉も「上へ」を意識した自然な美人顔。

頬の一番高い部分にチークを入れたら、チュートレのときの上唇の動かし方とチークアップエクササイズの頬の筋肉の使い方を思い出し、スマイル。

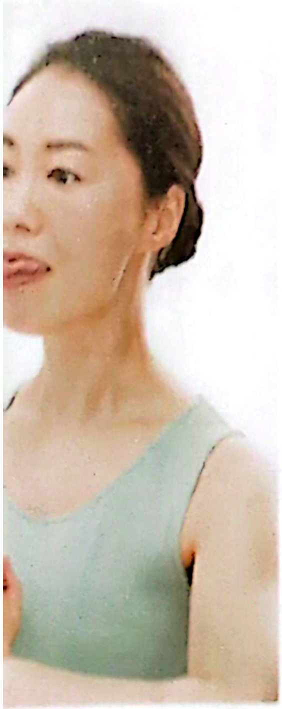
…チークを入れ「瞬間美人顔」！

3 「チュートレ」で、上唇の筋肉を鍛え、ぷっくり唇に。

チュートレ

上唇を動かす感覚をつかむために、まずは唇を前に突き出す練習。"ピヨピヨ"と発音するように「ピ」で唇をすぼめて前に突き出し、「ヨ」で小さく口角を横に引く。この動きを細かく繰り返す。「ピ」のときにできるだけ口をすぼめるのがポイント。これを20回繰り返す。

4 「舌出しエクササイズ」で首周りの筋肉を鍛え、すっきりフェイスラインに。



…ク

…に張る。そして胸の前で両手…切り前に突き出し、上に持ち…首の左右に縦の筋が出るくら…これを20回繰り返す。

自称・疲れ知らず 奥山佳恵さん

無意識の力みを呼吸で抜き、疲れない身体になる。

整体に通う前にまず意識したいのが、体に無駄な力みが入っていないかどうか。改善のカギは、日々の呼吸にありました。

撮影／青木和義 スタイリング／石田真弥（ミニーコーポレーション／奥山さん）、程野祐子（モデル） ヘア&メイク／遠藤芹菜（奥山さん）、高松由佳（スチーム／モデル） モデル・国本綾 文・板倉ミキコ イラストレーション・川野郁代

全身の力みと緊張の発信源は手。

奥山佳恵さん タレント
私、疲れ知らずだと思っていました。

森田愛子さん 呼吸整体師
この手の力みが疲れのもとなんです。

力みのない筋肉はとても柔らかいもの。

先生の腕、お豆腐みたい!!

無意識のうちに1日約3万回も繰り返している呼吸。それに着目した体の整えかたを提唱しているのが、呼吸整体師の森田愛子さん。「呼吸は酸素と二酸化炭素の交換という役割をもちます。加えて息を吸うことで体が膨らみ、吐くことでしぼむというリズムに合わせて、血液、リンパ、体液などが体じゅうを巡る、代謝の役割も担っている。でも多くの人はしっかり息を吸えていない、浅い呼吸のクセがついています。そうすると全身の循環はスムーズにいかず、多くの体調不良をもたらすのです」

むくみや冷え症、なんとなくダルくて疲れやすいなど、"未病"と言われる体調不良は、普段の呼吸を見直すだけで改善されるそう。今回、呼吸整体に挑戦する奥山佳恵さんは、普段、体の不調を感じていないから、自分が被験者でいいのかしらと少々及び腰で登場。「奥山さんを拝見していると、

肘と手首の間のコリをほぐす。

イタイイタイ…

力みが原因で凝るんですよ。

二の腕の内側の筋肉ももみほぐす。

きゃ～

二の腕のつまりも取らないといけません。

呼吸に注目することは自分の体を気遣うことだ、と森田さん。

「呼吸と日々の動作は連動しています。酸欠に近い浅い呼吸がもたらすのは、力みや体の緊張です。日頃から『あ、今息が止まっていた』『呼吸が浅くなっている』など気づくことが大事。自分の呼吸がどんな状態かを知ることで、普段の正しい呼吸を乱している原因を見直していけます」（森田さん）

いかに力みを抜くかが、深い呼吸のカギとなる。

ラクに深く吸える体の土台を作るため、奥山さんには全身の力みを抜く姿勢を取ってもらった。椅子に座って、両腕を高い位置に持ち上げて呼吸を繰り返すポーズ（左ページ上写真）。そして両足を壁につけて仰向けに寝て、両手を上げ、足から手まで一本の線になったようにイメージしながら体を伸ばし、呼吸を繰り返す動作も。

CamScannerでスキャン

上半身の力がなかなか抜けない……。

深い呼吸を取り戻す。〈その1〉

深い呼吸を取り戻す。〈その2〉

吸ったものが吐き切れていない浅い呼吸をしているようです。それに肩に力みが入っているから、常に忙しなく動き回る生活なのでは、と想像します」（森田さん）

「うわ！　なんでわかっちゃうのかな（笑）。いつもドタバタしていて時間配分が上手くないから、息子に『ギリギリママ部』ってからかわれるんです。でも特に疲れは感じていなくて」（奥山さん）

ここで森田さん、おもむろに奥山さんの肘下の筋肉に触れる。

「かなり硬くなっていますよ。全身が力んで浅い呼吸しかできていない証拠です。日常の動作でも手や肩に力を入れすぎる癖がある人は、この筋肉が硬くなります。手先は、力みや緊張の発信源。手先の緊張は肘、腕、肩、そして呼吸の通り道である首やお腹周辺に伝わって、呼吸を止めやすく、浅くしてしまうんです」（森田さん）

コチコチ筋肉の奥山さんに比べて、森田さんの肘下の筋肉は、ふわふわして驚くほど柔らかい。

「上半身を前に倒して力を抜いてもらっても、背骨はガチコチに固まっています。奥山さんは、力を抜く、ということがうまくできていない様子。疲れがたまっているのに気づいていないだけなのかもしれません」（森田さん）

「そうなんですね。自分の体がどんな状態か、深く考えたことはなかったです」（奥山さん）

コリがほぐれると、手の緊張も解消。

森田式丹田呼吸でさらに深呼吸を習得。

力みのない柔らかな筋肉が復活。

これらの動作で、力を抜いて呼吸する感覚を体に覚えこませられる。

「不思議なんですけど、体の力は抜けているのに、お腹にいっぱい息が入ってきます。なんて気持ちがいいんだろう！」（奥山さん）

続いて教えてもらったのは、日中気づいた時にできる、手先の力みの解消法（右ページ右下写真）。

「手首から肘の内側の間を10等分して、7対3の肘寄りのポイント。コリコリしたものがある場所を親指で押さえながら、押されている腕をクルクル回すとほぐせます。親指で押す場所を徐々に肘に上げていくといいです。あとは二の腕のつまりもほぐせば、手の力みは取れ、肩も軽くなります」（森田さん）

最後に、森田式丹田呼吸に挑戦。仰向けになり、両膝を立て、おへその下の丹田を両手で優しく押し、息を吸い、その手を押し上げるようにお腹を膨らませてから、ゆっくり吐き切ることを繰り返す。

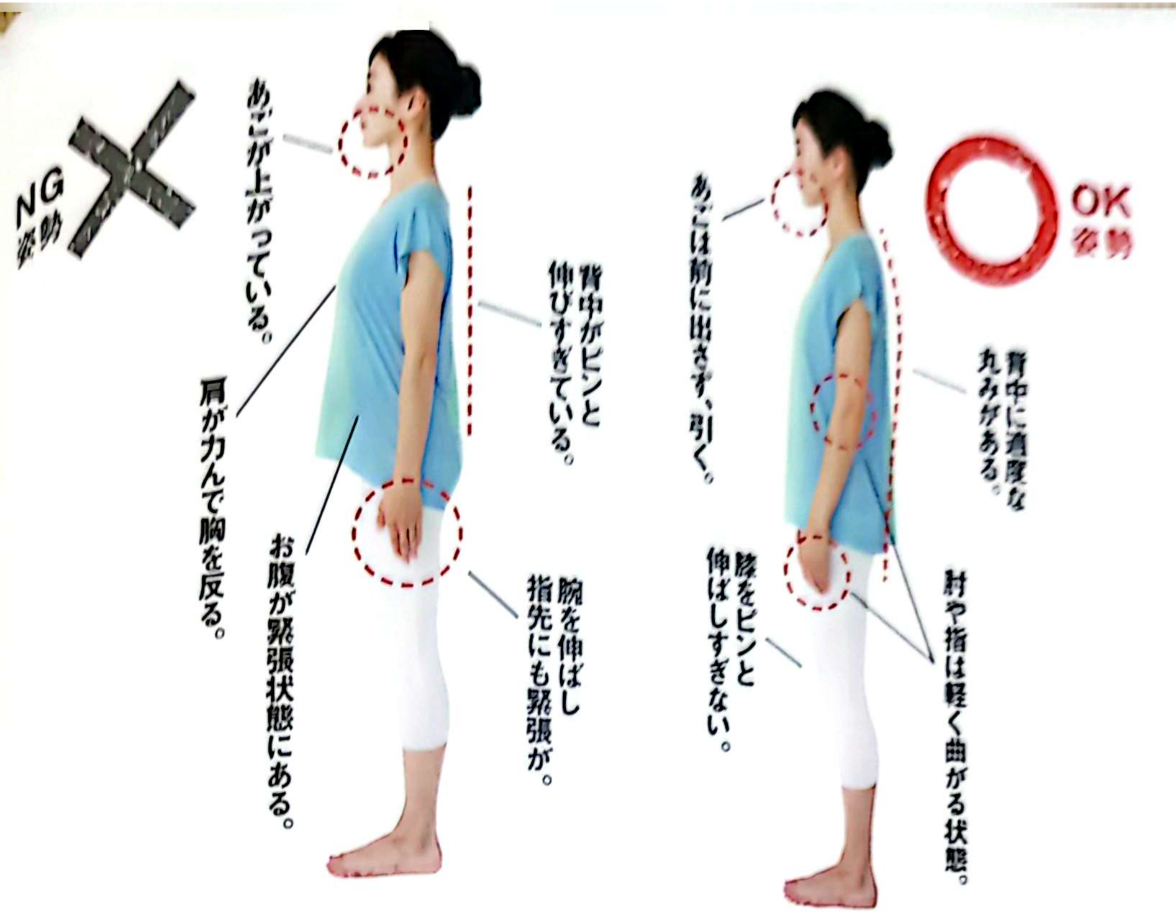
「体の力みがふわっと抜け、全身に血液がめぐってポカポカ。温泉に入った後みたい」（奥山さん）

奥山さんが体感した呼吸整体の実践法は、次ページからさらに詳しく説明していく。

もりた・あいこ●呼吸整体師、ヨガインストラクター。東京・渋谷で治療室「K-Raku style」を運営。著書に『奇跡の3日腹ペタ』（ワニブックス）がある。

おくやま・よしえ●女優、タレント。2男の母。著書に『生きてるだけで100点満点！』（ワニブックス）が。http://ameblo.jp/okuyama-yoshie/

基本姿勢が何より大事な呼吸法。楽に深～くお腹の底まで息を入れて。

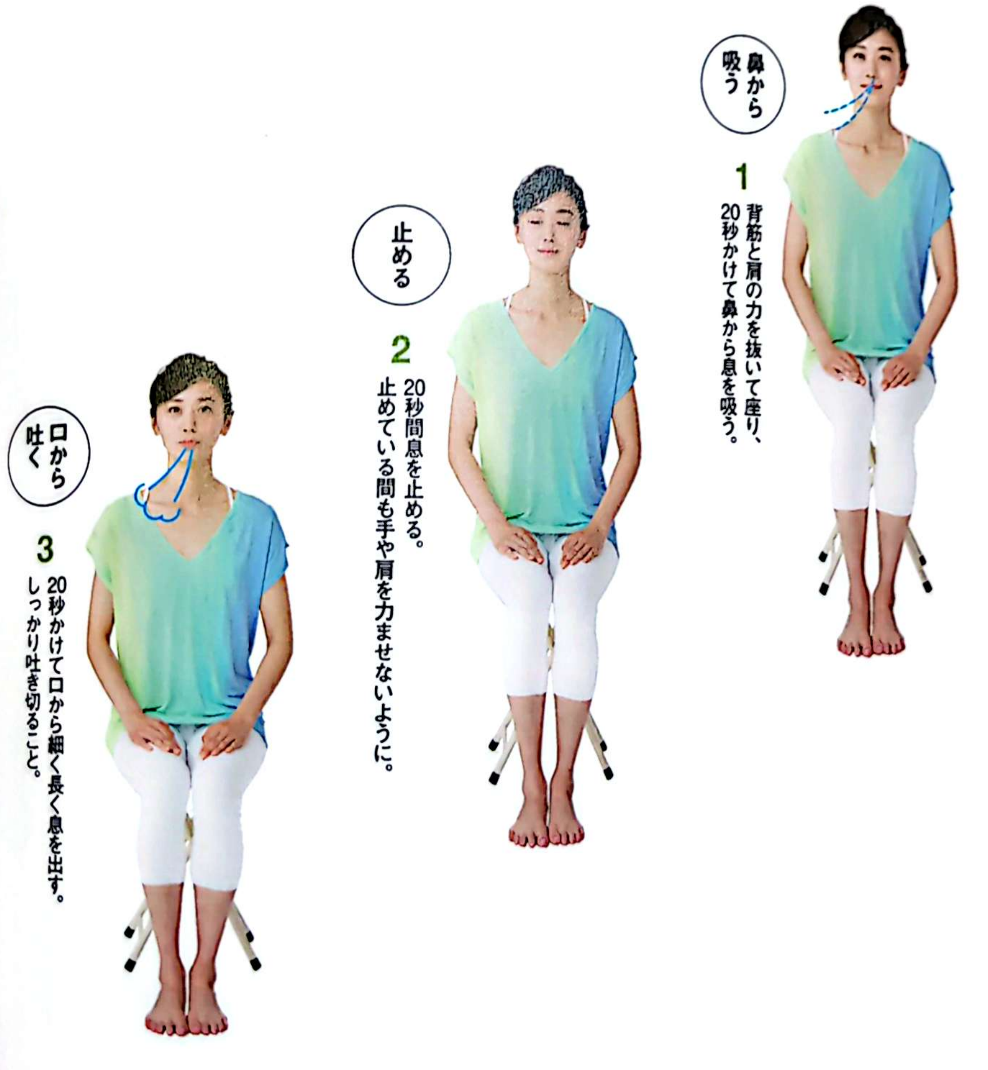


代謝を上げて、疲れ知らずの体に変わる深い呼吸のポイントは、正しい姿勢で、息をちゃんと吐き切れているか、という点。「たくさん吸えればいい、というわけではありません。大切なのは、深く楽に息が吸え、吸った息を吐き切れるかどうか」（森田さん）

まずは呼吸の通り道を確保する、正しい姿勢をマスターしよう。「呼吸にとっての正しい姿勢をしてみると、お腹の底に入る深い呼吸を感じるはずです」

その上で、3つの呼吸法を実践すれば"深"呼吸が自分のものに。

吸って、止めて、吐いて。普段の呼吸の浅さを実感。



1 背筋と肩の力を抜いて座り、20秒かけて鼻から息を吸う。

2 20秒間息を止める。止めている間も手や肩を力ませないように。

3 20秒かけて口から細く長く息を出す。しっかり吐き切ること。

CamScannerでスキャン

下腹を凹ませる呼吸で、お腹の筋肉をしっかり使う。

両腕を高い位置に持ち上げて、下腹部を使って呼吸。

胸を開いて行う、体操でおなじみの"深呼吸"は、胸の位置までしか息が入らない浅い呼吸になってしまう。

肩の力みが自然に取れ、呼吸がしやすい内巻き姿勢。

1 両手を前に伸ばして手のひらを合わせる。肩の力を抜き息を整える。

2 手を胸の前に持ってくる。胸を開かず、両肩は内巻きに。

3 背中に息を送り込むイメージで細く長い呼吸を10回繰り返す。

肩や腕の緊張を解く、うずくまり姿勢の深呼吸。

1 両手を合わせ、肩甲骨から腕を前に突き出し、同時に背中を丸くする。

2 丸くした背中を保ったまま合わせた手を外し、腕の肘から先をつける。

3 前屈しながら、自分の手の甲で頭を挟むようにする。

4 上体が倒れたら5〜8秒ほどかけて背中全体に息を入れる。息を吸い切ったら10〜20秒かけて吐き出す。

CamScannerでスキャン

手、肩、股関節、背骨……。深い呼吸を妨げる体のロックを外す。

「普段の動作で、無意識に生じている力みや緊張をなくせば、楽な呼吸も自然とできるようになっていきます」（森田さん）

物を取ったり、様々な作業をしたりと、日々の動作の要となる手は、最も力みが生じやすい場所。

「手の緊張は、肩や肩甲骨に伝わり、全身のこわばりを生みます。逆に言えば、この部分を緩ませれば無駄な力みは解消できます」

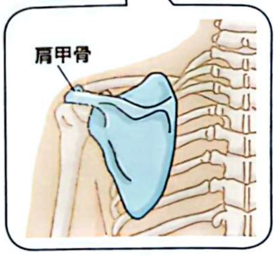
また女性は特に股関節が硬いので、日々緩めるよう心がけ、最後に背骨を調整して緊張を解き、痛みや不調のない体に近づけよう。

肩こりの原因にもなる、肩甲骨周りのこわばり解消。

1 足を軽く開き椅子に座り、両手を膝の上に置き、頭の力を抜く。

2 頭の力を抜いたままぐるっと顔を右側に向ける。肩の力も抜いて。

3 左手を外から回すようにして、体の斜め下前に持ってくる。



4 左の肩甲骨を背中側に出し、左手を小さく回す。反対側も同様に。

肩〜腕の流れを意識。腕全体がすっきり軽くなる。

1 足を軽く開いて椅子に座り、肩の力を抜き両腕を下げる。

2 左手で右肩の先の骨に触れ、その位置で肩をキープし、手を上げる。

3 手がそれ以上は上がらない場所で止めて楽に呼吸。反対側も同様に。

CamScannerでスキャン

股関節を緩ませて、下半身の可動域を広げる。

1 背中全体を床につけるように仰向けに寝る。
全身の力を抜いて。

2 両足の着地を腰幅にして、両膝を立てる。

3 左足を4の字にして、右膝の上に軽く乗せる。

4 右手で右膝を持ち、左手で支えながら
両脚を抱え込むように胸に近づけていく。

5 右手で左足首を持ち腰の捻りを使い、骨盤・両脚を
右側に倒す。足裏が床に着いたらそこで足を固定。

6 左股関節を軽く開いたり閉じたりしながら、
10〜20秒ほど、ゆらゆらじっくり揺れる。

コチコチに固まった背骨を調整し、ほぐす。

1 体育座りをして、両膝を抱え込む
ように前屈みになる。

2 作ったポジションを崩さないように
ゴロンと転がる。

3 スタート位置に足が戻るように
気を付けながら戻る。

※転がる場所は柔らかめに設定を。また、あごを引いた状態で行うこと。

CamScannerでスキャン

頭痛、便秘、イライラ……、白湯は「飲む」整体。

白湯は、ただ体を温めるだけでなく、さまざまな効果を持つ。体が徐々に変化するのを感じてください。

撮影・[illegible] 文・[illegible]

白湯の作り方

消化力をアップし、体内を活性化させる。

水200mlを鍋に入れて、蓋をせずに沸騰させる。65℃以上（フーフーしないと飲めない温度）で飲む。150〜250mlで沸かすのがよいとされる。

湯冷ましの作り方

暑い夏に体の熱を取り、水よりも消化に効く。

水800mlを鍋に入れて、蓋をせずに沸騰させて10分沸かし続け、火を止めて常温まで冷ます。蒸発して、冷めると600ml程度になる。

くれはるさん アーユルヴェーダ案内人

「アーユルヴェーダ・ヘルスコーディネーター」認定取得。日本の暮らしに合った、誰にでも親しめるアーユルヴェーダ習慣を広めるべく活動中。

インドの伝承医学、アーユルヴェーダは「生命の科学」といわれ、健康な体に必要なものとして消化力を最も重視する。

「消化力とはつまり食べ物を消化する力のことで、自分の消化力に見合った食事をきちんと摂ることが健康の基本とされています。でも自分の消化力以上のものを食べ過ぎているのが、いまの日本人の大半の現状。そうすると、体の中にアーマという未消化物が増えてしまうことにより、さまざまな不調が生じます」

と、〝アーユルヴェーダ案内人〟のくれはるさんは説明する。

「アーマが体に溜まると疲れやすくなったり、やる気が起きなくなったり、どんどん不調をきたしてやがて病気を発症します。この乱れを正すのが白湯です。胃や内臓を温めて、消化機能を促進させ、体内に溜まった老廃物を排出してくれるんです」

このメカニズムゆえに、白湯が冷えや便秘に効果があるといわれ、注目を集めているのだ。

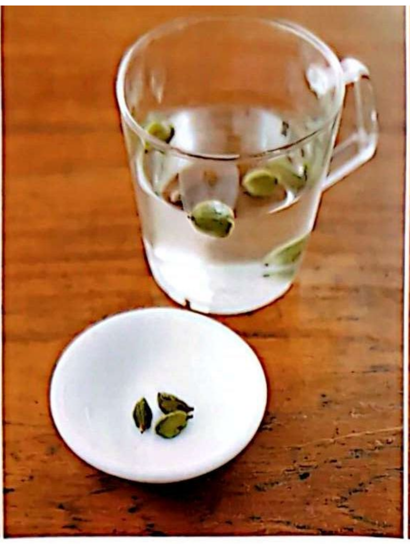
冷え性の女性に効果絶大、寝る直前のアツアツの白湯。

「インドの古典書には、どこの水を使うか、沸かす時間は、飲み方は、などによって、白湯の効能が異なることが記されています。そこで私も参加している日本アーユルヴェーダ研究所の白湯研究会では、古典書に従って、沸かし方、飲むタイミングなどを、約220人の方たちに協力していただいて調査を行いました。その結果、白湯は健康に役立つと実証することができたんです」

白湯の定義にはアツアツの白湯のほかに、湯冷まし、煮詰めた白湯も含まれる。

「季節を問わずに効果があるのは、夜寝る直前のアツアツの白湯です。お腹がポカポカと温まって睡眠が

CamScannerでスキャン



トリカトゥ+白湯

アーマを解消する特効薬。溜めない、留まらせない。

〈作り方〉黒こしょう・長こしょう（ピパーツ）・乾燥しょうがをすりつぶして粉末状にし、同量を混ぜ合わせてトリカトゥを作る。白湯200㎖にティースプーン半分程度のトリカトゥを混ぜて飲む。

クミン+白湯

消化促進と食欲増進に一役。お腹の張りや便秘にも。

〈作り方〉ティーポットに白湯200㎖とクミンシード小さじ山盛り1杯を入れ、クミンが沈むまで蒸らす。「腸の蠕動運動を促すので、カチカチ系の便秘に効きます。子宮の浄化効果も期待できます」

カルダモン+白湯

清涼感で口中がすっきり。のどや呼吸器にも効果が。

〈作り方〉グリーンカルダモン3粒のさやに切り込みを入れるか、種が少しこぼれる程度に叩く。鍋に水200㎖とカルダモンを入れて、蓋をせずに沸騰させ、火を止めて常温まで冷ましてから飲む。

コリアンダー水

夏のクールダウンドリンク。少量で渇きを癒やしてくれる。

〈作り方〉水400〜500㎖にコリアンダーシード小さじ3杯を入れて、半日から一晩浸水させる。ミントを浮かべて飲むと爽やか。「灼熱感を抑えます。冷蔵庫に入れると胃腸が弱るので常温で」

深くなり、翌日はすっきりと目覚めることができます。胃腸がきれいに浄化されて、食欲を高めるので朝ごはんがおいしいんですよ」

アツアツの白湯は冷えに効果があるのはもちろん、むくみやだるさが気になるときは日中500㎖ぐらい飲み、便秘のときは食事をしながら飲むと改善できるという。

自分の状態に応じて、白湯は飲み分けることが大事。

「白湯はいまブームになりつつありますが、誰にでもアツアツの白湯がいいとは限らないことがわかったんです。たとえば更年期のイライラやホットフラッシュに悩んでいる人は熱が体内にこもっているので、熱を余計に溜めこんでしまいます。でも湯冷ましを飲めば、体に溜まった熱や強い感情を尿とともに排泄することができます。つまり、白湯は体調や抱えている不調によって飲み分けることが大事なんです」

頭痛や生理痛など、自分の悩みに合わせて、表（下参照）の用法、用量を参考に、白湯を1週間飲み続けてみよう。悩みは改善されるはずだ。

「とくに暑い季節は消化力が一番落ちるときなので、白湯にスパイスを加えてパワーアップさせるのも方法。クミンは食欲増進になるし、コリアンダーやカルダモンは消化力を弱らせずに清涼感をもたらします。なかでもトリカトゥという、黒こしょう・長こしょう・乾燥しょうがの3つの辛味を合わせたスパイスは最強の消化促進剤。ただ、体に熱がこもっているときは控えてくださいね」

白湯に使う水はその土地のものがベスト。水道水でもいい。

「アーユルヴェーダは実践科学です。白湯には副作用がないので、まず飲んでみて得られる効果や変化を感じてみてください」

困った症状別に飲み分ける白湯の処方箋。

症状	飲み方
偏頭痛・緊張型頭痛	600㎖の湯冷ましを、1日かけて飲み切る。
頭全体を締め付けるような頭痛	食中・食間に、200㎖程度のアツアツの白湯を、手でマグカップ等を包み込むようにして、ぼうっとしながらゆっくりと飲む。
眼精疲労	600㎖の湯冷ましを、1日かけて飲み切る。
イライラ	忙しい時期に、予防的に湯冷ましを飲む。
目覚めが悪い	寝る直前に、アツアツの白湯200㎖をすすりながら飲む。
食欲不振	寝る直前に、アツアツの白湯200㎖をすすりながら飲む。
口内炎・吹き出物	食事中はアツアツの白湯、それ以外は湯冷ましを飲む。
生理痛・ホルモンバランスの乱れ	アツアツの白湯を数回に分けて、1日500㎖ほど飲む。
ホットフラッシュ、のぼせ、発汗	600〜1500㎖の湯冷ましを、1日かけて飲み切る。
不安感・冷え・耳鳴り	アツアツの白湯200㎖を日中や寝る前にすすりながら飲む。
便秘・軟便	食中・寝る直前にアツアツの白湯200㎖をすすりながら飲む。旅行先での体調不良→寝る直前に、アツアツの白湯200㎖をすすりながら飲む。

出典　日本アーユルヴェーダ研究所「白湯の処方箋」

うがいにも白湯。抗菌効果で風邪予防。

ターメリック+岩塩+白湯

のどが痛いときや風邪の引きはじめに。

〈作り方〉白湯200㎖にターメリックパウダー小さじ¼と岩塩ふたつまみを溶き、うがいができるぐらいに冷まして使う。「ターメリックには抗菌作用があり、咳や喘息など、呼吸器系の不調に効きます」

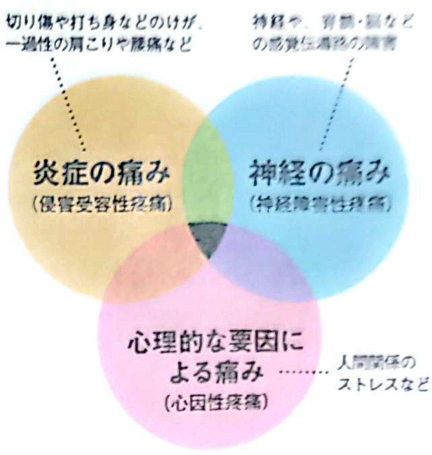
CamScannerでスキャン

たった1分でできる、痛み改善エクササイズ。

身体のつらい痛みをずっと我慢していませんか？ 症状別に、痛みを改善に導く簡単なエクササイズを紹介します。

撮影・[illegible] スタイリング・[illegible] ヘア&メイク・[illegible] モデル・くらさわかずえ 文・室田元美

原因別の痛みの種類



痛みの種類は「炎症」「神経」「心理的要因」の3種類。とくに長期間の痛みほど、これらが複合的に絡み合って生じている。

肩がこる、腰が痛い。マッサージなどに通ってもなかなかよくならない……。富永喜代さんによると、痛みの原因は複雑に絡み合っているという。

「痛みには『炎症の痛み』『神経の痛み』『心理的な要因による痛み』の3種類があって、互いに影響し合っています。心理的な要因には、ずっと痛みが続くのでは？という不安や、痛いと言えば学校に行かなくて済むといった体験に基づく『痛み依存』など、脳が痛みを記憶してしまうものもあります」

しかし、どんな種類の痛みも、自分でコントロールできる、と富永さん。

「少しでもいいので筋肉を動かしてほぐすと、血行がよくなり血液と酸素が患部に多く運ばれて治りやすくなるのです。また、気持ちよさという『よい情報』を脳に送ることで身体はリラックスし、痛みが和らいでいきます」

そこで富永さんがすすめるのが、ひとつのエクササイズにかかる時間はたったの1分だけという「1分体操」。無理せず毎日、気軽に続けることで痛みの改善や予防にもなる。

「力を入れるときに息を吐くようにして、気持ちよいと感じる範囲で身体を動かし、強い痛みを感じたらやめましょう。けがや病気、炎症がある場合は、医師に相談してから始めてください」

富永喜代さん
とみなが・きよ　富永ペインクリニック院長

愛媛県松山市に、肩こり、頭痛、腰痛、関節痛などを緩和するペインクリニックを2008年に開業。全国から痛みの悩みを抱えた患者が訪れる。http://www.tominaga-clinic.net

肩こり

首や肩だけでなく、腕や胸、背中など上半身全体をほぐすストレッチを。

多くの人が悩んでいる肩こりは、首や肩周りの筋肉がこわばり、筋肉を通る血管を圧迫して血行が悪くなることで起こる。

「とくに左右どちらかに偏った姿勢や、長時間のデスクワークをすると痛みやすいですね」

肩がこわばってだるさや痛みを感じたときは、背中にある僧帽筋をほぐせば、「気持ちいい」という神経情報が脳に届き、首の付け根や肩の痛みを軽減することができる。また、胸の大胸筋を伸ばすと神経情報が脳や脊髄に伝わり、肩甲骨周りのこりをほぐすのに効果的。さらに腕を大きく伸ばして捻ることで、「腕～肩～背中」の広範囲のこわばりを改善できる。

［僧帽筋（そうぼうきん）のストレッチ］

1足を肩幅に開き、手を軽く握ってひじを曲げ、ひじが肩と一直線になるように上げる。肩に力が入らないよう注意。2顔と骨盤は正面に固定したまま、ひじを前後に出すように腰と肩を捻る。30回繰り返す。

［大胸筋（だいきょうきん）のストレッチ］

1背筋を伸ばして椅子に腰掛け、両手を頭の後ろで組み、ひじを横に張る。2手のひらを返して上に向けながら、腕を耳につけるようにまっすぐ上げ、10秒間キープ。肩甲骨が引き上げられていることを意識して。

［腕捻りストレッチ］

1片方の足を前に出し、反対側の腕を斜め上、もう一方の腕を斜め下に伸ばし、両手のひらを内側に向ける。2手のひらを体の外側に向けて両腕を捻り伸ばす。3脇が伸びていることを意識しながら、さらに両腕を伸ばす。左右1回ずつ。

［首伸ばしストレッチ］

1足を肩幅に開き、両肩を耳につけるようにギュッと引き上げ、筋肉を収縮させる。2両肩の力を抜き、ストンと落とす。3さらに両肩を押し下げ、首が上に伸びるようイメージする。2～3回繰り返す。

CamScannerでスキャン

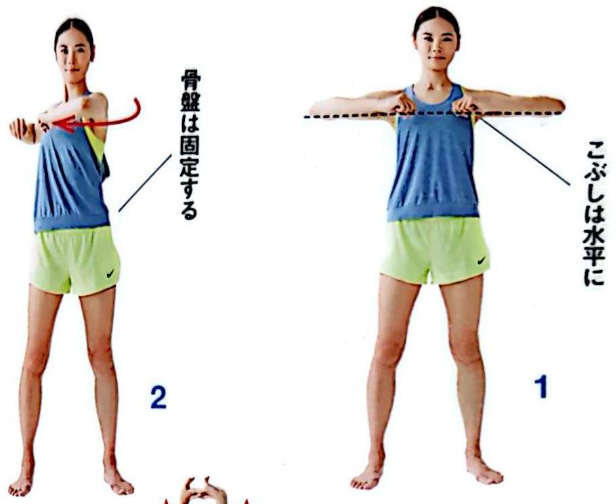
四十肩・五十肩

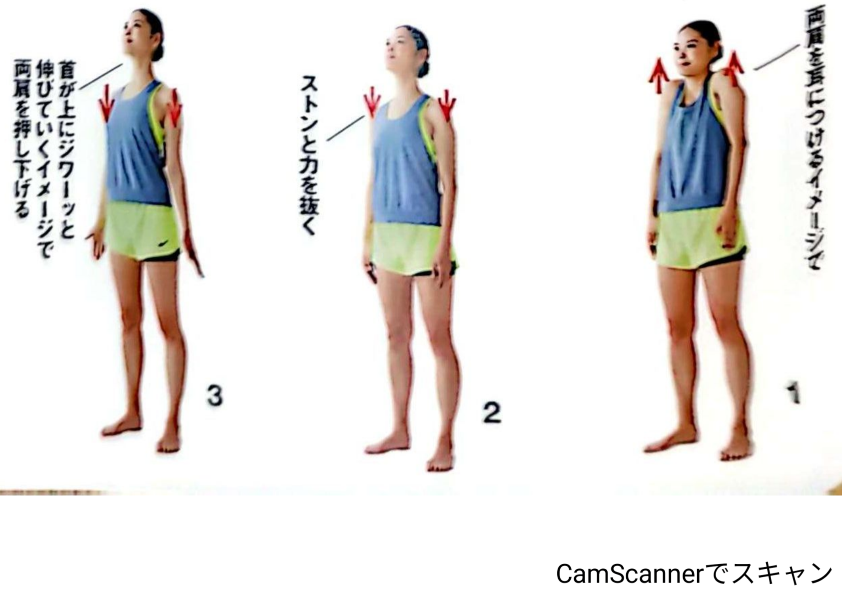
適度に動かしてこわばりをほぐす。無理のない範囲でゆっくりと。

「痛いからといって動かさずにいると、関節がますますこわばってきます。痛みを感じない範囲で無理なく動かす習慣をつけましょう」

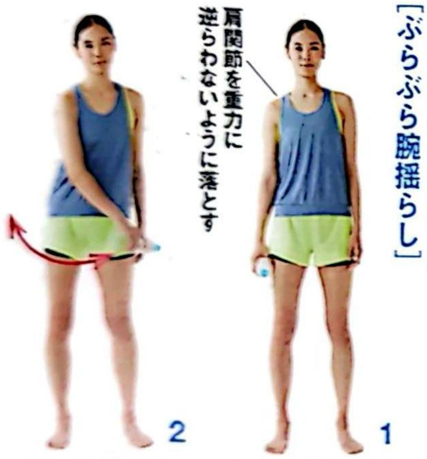
肩に力が入らないほど強い痛みのある人は、肩の力を抜いて重力に任せる「ぶらぶら腕揺らし」がおすすめ。ある程度、肩を動かせるようになったら、可動範囲を確認しながら片方ずつひじを引き上げる「腕上げストレッチ」を。

「ただし、痛みが出始めて3カ月以内は炎症を悪化させる恐れがあるため、行わないよう注意して」





「ぶらぶら腕揺らし」



1 片方の手に500mlのペットボトルを持ち、足を肩幅に開く。肩の力を抜いて腕をだらりと落とす。2 上体を揺って腕をぶらぶら前後に10回揺らす。肩や腕を動かさず重力に任せて。反対側も。

「腕上げストレッチ」

1 足を肩幅に開いて立ち、へその下あたりに力を入れる。肩の力は抜いて。2 片方のひじを、肩が痛みを感じるぎりぎりまで引き上げる。指先はだらんと力を抜く。左右それぞれ1～3回行う。

腰痛

マッサージよりも自分で動かすことが大事。上半身、下半身をほぐして血行を促す。

腰を揉んでもらうと、その時は楽になるけれど一日と持たなかった、という経験はないだろうか。「腰痛のついている[illegible]は[illegible]として、こわばりや血行不良が原因と思われる場合は、マッサージに頼るよりも、自分でできるエクササイズでほぐすほうが効果的ですよ。伸ばしたり捻ったりして動かせば、手の届かない深部の筋肉まで刺激できます」と、高木さん。

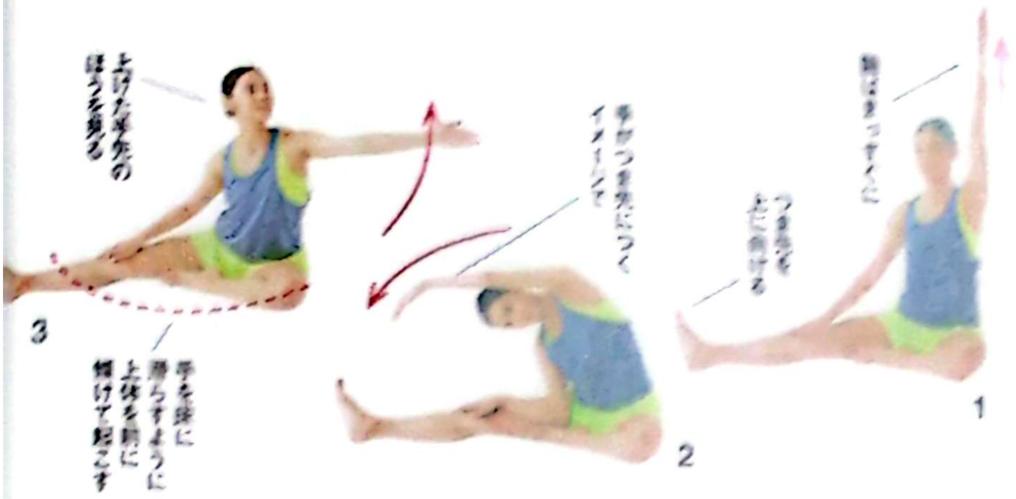
さらに大切なのは、上半身と下半身、共にほぐして血行をよくすること。腰痛の原因は腰だけでなく、上半身や下半身にあるケースも多いからだ。総合的に血行を促すストレッチやウォーキングを組み合わせて解消しよう。

【ハムストリングスのストレッチ】

[illegible]

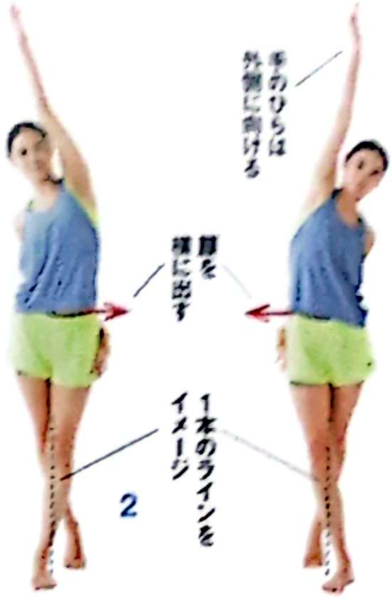
【下半身のストレッチ】

[illegible]



【ツイストウォーキング】

1本のラインをまたぐように、足を交差させながら歩く。1右足を踏み出しながら左腕を出して右手を上げる。2左足を踏み出しながら右腕を出して左手を上げる。背筋を伸ばし、10歩ほど歩く。



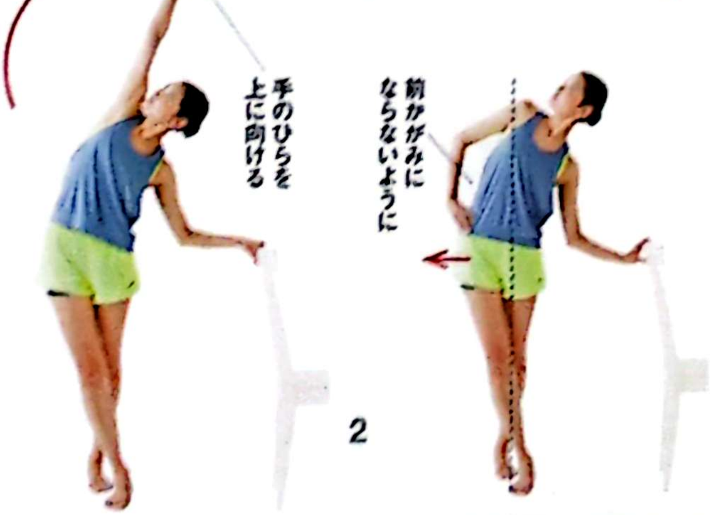
Arrange

タオルを使って練習

手と足がばらばらになってうまく歩けない場合、長めのタオルを両手で持ち、両手で引っぱり合いながらウォーキングすると、リズミカルに歩ける。

【足交差ストレッチ】

1腰の高さの椅子の背やテーブルなどに手を添え、反対側の足を前に出して交差し、出した足側の腰を外側に押し出すようにする。2腕を上げて脇を伸ばす。顔は下を向かないように。左右1回ずつ。



ひざ痛

関節まわりをほぐし太ももの筋肉をつけ、ひざの負担を軽減する。

痛くてひざを深く曲げられない、階段の上り下りがつらい、という人におすすめなのが、こわばった関節周りの筋肉をほぐす［足ぶらぶら体操］と、太ももの大きな筋肉（大腿四頭筋）を強化してひざ関節を守る［ひざ上の筋トレ］。組み合わせることで、年齢からくる痛みを軽減するのに効果的。

［足ぶらぶら体操］

1 椅子に腰掛けて背筋をまっすぐ伸ばし、脚を組む。両手で座面をつかんで上体を安定させる。**2** 下側のひざを支点にして、上の脚を振り子のようにぶらぶら揺らす。脚を組み替えて左右1回ずつ。

［ひざ上の筋トレ］

1 脚を伸ばして座り、二つ折りにしたクッションを片方のひざの下に置く。手は後ろについて背筋を伸ばす。**2** つま先を上に向けたまま、太ももで押しつぶすようにひざを伸ばす。それぞれ5～10回。

頭痛

姿勢の偏りや筋肉疲労をリセットする、首と胸のストレッチ。

原因はさまざまだが、首や肩が緊張状態が続き、血行が悪くなって起こる頭痛に効果があるのが、このストレッチ。重い頭部を支えている首や肩など上半身をストレッチすることで、頭痛の大きな原因となる姿勢の偏りや筋肉の疲労をリセットできる。頭が重いと感じる時にも試してみて。

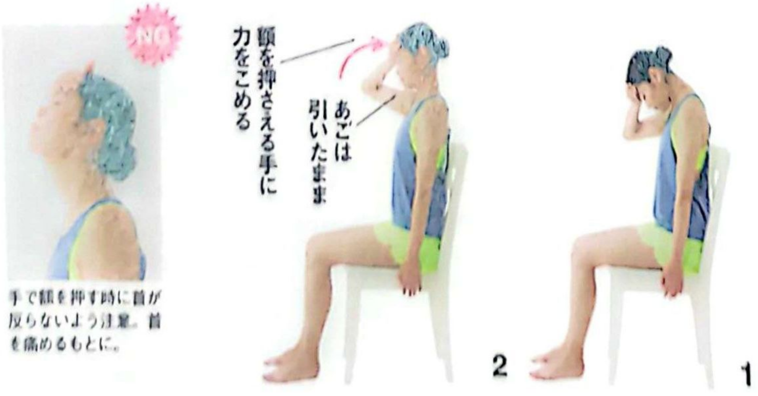
［首のストレッチ］

1 椅子に脚を開いて浅めに腰掛け、両手を座面に軽くかける。**2** 腕と肩が前方に引っぱられる意識を持ちながら、上半身を後ろに倒す。頭は正面に垂らす。**3** 肩の力を抜いて頭を左右にゆっくり2～3往復動かす。

座面にかけた手は力を抜いて。強く握ると腕や肩に余分な力が入る。

［胸郭のストレッチ］

1 骨盤を立てて椅子に座り、片方の手は額に当ててうつむき、あごを引く。**2** 額に当てた手をゆっくり押して顔を上げる。この時、あごに力を入れ、お腹は引っ込めて、腰を反らさないよう注意。1～2回。



手で額を押す時に首が反らないよう注意。首を痛めるもとに。

CamScannerでスキャン

ほぐす・のばす・鍛える、股関節痛を解消しよう。

脚の付け根に位置し、大腿骨と骨盤をつなぐ「股関節」。つらい痛みを抱える前に、しっかりケアしましょう。

撮影・[illegible]　スタイリング・牧野裕子　ヘア&メイク・レイナ　モデル・森田麻恵　文・石飛カノ

40〜50代の女性に多い関節のトラブルといえば、なんといっても股関節に生じる痛み。と言うのは、整形外科医の三木英之さん。

「正確に言うと、関節自体が痛むというより、関節を動かす筋肉が硬くなって痛むということ。私たちは二本足で立って生活しているわけですが、それだけでも股関節には相当な負担がかかります。その股関節を支えている筋肉が疲労して柔軟性が落ちてくることで違和感や痛みを感じるのです」

とくに、男性に比べて筋肉の量も少なく筋力が弱い女性はこうした状態に陥りやすいという。

「それに洗濯や掃除などの家事全般は腰から股関節にかけて負担がかかることが多いので、なおさらです」

理学療法士の平雅成さんは、股関節痛の対処法として、

「まず、固まっている筋肉をほぐす。次にストレッチで伸ばす。最後に鍛えるという順番でケアすることをおすすめします。運動する前にはまずウォーミングアップが必要なように、筋肉のケアには手順を踏むことが大切です」

頻度は1週間に2〜3回。できれば1日おきに行うと股関節の違和感が改善され、1〜2カ月後には動きがスムーズになってくるはず。

ではまず、股関節周辺の筋肉のほぐしと伸ばし運動からスタートを！

三木英之さん
整形外科医
みき・ひでゆき●とつか西口整形外科院長。アトランタ五輪日本選手団本部医師等、スポーツドクターとしても活躍。

平 雅成さん
理学療法士
たいら・まさあき●とつか西口整形外科・リハビリテーション科主任。専門スポーツはサッカー、フットサル。

股関節前方

硬くなりやすい脚の付け根の筋肉を柔軟に。

（ほぐす）

1 床にうつ伏せになり、テニスボールなどを片方の太ももの付け根に当てる。中心よりやや外側に当てるのがポイント。

2 お尻を揺らして太ももの筋肉をほぐす。ボールを少しずつ下にずらし膝上までの筋肉をほぐす。1カ所につき20回刺激。反対側も。

（伸ばす）

1 片膝立ちになり、両手のひらを壁につける。背筋は反らしたり丸めたりせず、まっすぐに。

2 そのまま、床と水平に腰を前に押し出す。膝立ちしたほうの脚の付け根の筋肉をしっかり伸ばす。30秒キープして戻る。これを5回。反対側も同様に。

CamScannerでスキャン

股関節内側

痛くない程度に、内ももの筋肉を刺激する。

(ほぐす)

1 脚を伸ばして床に座り、片方の膝を曲げ、かかとをできるだけ股関節に引き寄せる。

2 曲げたほうの太ももの内側の筋肉を両手で引っ張り上げて、脚を上下に揺らして筋肉をほぐす。ときどき引っ張り上げる場所を変えて各20回。反対側も。

(伸ばす)

1 床に座り、両膝を曲げて外側に開く。両手で足首を持ち、できるだけ左右の足の裏をくっつける。

2 足の裏をつけたまま、痛くない範囲で両膝を床に近づける。30秒キープ。これを5~10セット行う。背中を丸めないよう注意。

股関節後方

ふだん意識しにくいお尻の筋肉をケア。

(ほぐす)

1 床に仰向けになって片膝を立てる。立てたほうのお尻の下にテニスボールなどを当てる。両手は床の上につけてバランスをとる。

2 立てた膝をゆっくり開いたり閉じたりして、お尻の筋肉をほぐす。ボールの位置をときどき変えて20回開閉。反対側も行う。

(伸ばす)

1 椅子に腰掛け、両手を腰に当てて、片方の足を反対側の太ももに乗せる。

2 太ももに乗せた足の爪先に胸を近づけるようなつもりで、上半身を前に倒す。20秒キープ。これを5回行う。反対側も同様に。

CamScannerでスキャン

ほぐして伸ばした後は、筋肉の機能を維持するエクササイズを。

家事で股関節周辺の筋肉は使われているはずなのに、なぜ疲労してしまうのか。その疑問の答えは次のとおり。

「筋肉はある一定の負荷を与え続けないと維持できません。日常生活の動きでは残念ながら負荷が足りないのです」（三木さん）

そこで、筋肉をほぐして伸ばした後に行いたいのが、筋肉の動きを維持するためのエクササイズ。

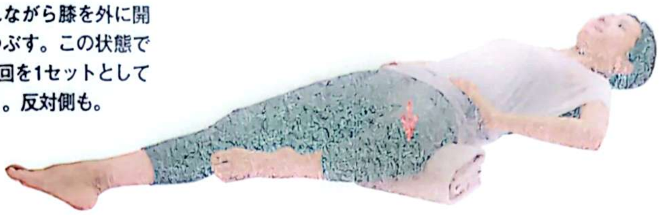
「せっかくほぐして伸ばした筋肉も変な使い方をすると、すぐにまた硬くなってしまいます。ですから、筋肉をあるべき位置にコントロールして、機能を維持するための運動が必要不可欠なのです」（平さん）

ただし、筋肉痛が生じたら無理して行わず、週2〜3回の頻度を目指そう。

1 枕つぶし

お尻の大きな筋肉を意識して、枕をつぶす。股関節痛の改善に抜群の効果あり。

1 枕かクッション、あるいは折り畳んだバスタオルなどを用意。仰向けに寝て、片方の股関節を広げ、枕の上に乗せる。



2 お腹に力を入れながら膝を外に開き、膝で枕をつぶす。この状態で3秒キープ。10回を1セットとして3〜5セット行う。反対側も。

3 ペルビックティルト

ペルビックは「骨盤」、ティルトは「傾き」。文字どおり、骨盤の前後傾エクササイズ。

1 椅子に浅く腰掛けて、両脚の間をこぶし1つ分くらい開ける。両手は腰に当て、指が左右の腰骨に触れるようにする。

2 息を吐きながら下腹部全体に力を入れ、骨盤を前に動かし、次に息を吸いながら骨盤を後ろに動かす。これを1回として10回繰り返し。3〜5セット。お尻の位置を動かさないよう注意。

4 腸腰筋ステップ

背骨と太ももをつなぐ腸腰筋。しっかり刺激して股関節の動き改善。

1 椅子に浅く腰掛ける。両脚の間はこぶし1つ分開ける。背すじをまっすぐにして膝は直角に。両手は脚の付け根部分に置く。

CamScannerでスキャン

2 ブリッジ

誰でも一度はやったことのあるブリッジで、背中からお尻にかけての筋肉を一気に刺激。

1 仰向けに寝た姿勢で両膝を立てる。かかとはできるだけお尻に近づける。両手は体の横で床につけてバランスをとる。

2 お腹にしっかり力を入れて、お尻を床から持ち上げる。肩から膝までが一直線になるように。3~5秒キープし、これを10回。3~5セット行う。

NG ×

お尻を持ち上げたとき、体を反らさないよう注意。腰に負担がかかる。

効果を高めたいときは

1 横向きに寝て両膝を曲げ、頭を支える。上側の手は床に。

2 上側の脚の膝を持ち上げて開く。下側の脚は床につけたまま。3秒で開閉し、これを10回。3~5セットを目標に。骨盤の位置が動かないよう注意。

5 スクワット

腹筋、背筋、および下半身の筋肉を使って全身を快調にととのえるエクササイズ。

効果を高めたいときは

1 負荷を高めたいときは、片脚でのスクワットを試してみよ 片脚立ちでまっすぐに立ったから、股関節を充分に曲げてゆっくり落として元の姿勢に。×3~5セット。

2 お尻を後ろに突き出すようにしてゆっくりと腰を落としたら、再びゆっくりと元の姿勢に戻す。背中を反らしたり丸めたりせず上体はまっすぐ保ったまま。10回1セットで5~10セットを目標に。

1 背すじを伸ばしてまっすぐに立つ。両足は腰の幅に開く。このとき必ず爪先が正面を向くように。両手を腰に当てる。

2 背すじをまっすぐ伸ばした姿勢を保ちながら、脚の付け根をしっかり押さえてその場で足踏み。膝は高く上げすぎず、手の力に逆らうように少し持ち上げる程度。20回を5~10セット行う。

CamScannerでスキャン

姿勢を整えて若返り、毎日の簡単ストレッチ。

筋肉が衰えてくると姿勢が悪くなり、とても老けた印象に。ストレッチで毎日筋肉を刺激して、若返りましょう！

撮影・[illegible] ヘア&メイク・[illegible] 文・[illegible]

Check 1 しゃがんで立って、肩、股関節、膝、足首の柔軟性をチェック。

両手を上に伸ばしたまましゃがむ

しゃがめれば柔軟性あり

つま先が浮いたり、お尻がついたら柔軟性に問題あり

立ち上がる

Check 2 片足立ちのポーズを維持。正しい姿勢をとれている？

両手を腰に当てて片足立ちになり上半身をまっすぐに。この姿勢を40代なら最低40秒、50代なら35秒できればOK。反対の足も。

骨盤が後ろに傾いたり猫背になってしまったら、股関節の動きが鈍くなっている証拠。左右ともにチェックを。

いつのまにか階段をリズミカルに下りられないことに気づいてギクッ。ショーウインドーに映った猫背姿勢の自分の姿にドキッ。こんなふうに日常生活での動きや見た目に変化を感じ始めたら、ストレッチを取り入れることが若返りへの一番の近道、とパーソナルトレーナーの池田佐和子さん。

「年齢を重ねるとだんだん関節が硬くなって可動域が狭くなります。カラダを積極的に動かさないこと、長年の動作のクセで柔軟性が高いところと低いところのバランスが悪くなっていることなどが原因です。関節の可動域が確保できていないと、日常生活の動作が若い頃に比べてぎこちなくなったり、同じ運動をしてもその周辺の筋肉に負荷がかかりにくくなってしまいます」

その結果、猫背で膝が曲がった姿勢になると、どんどん老けて見えるカラダになってしまうというわけ。この状態を改善するのが、今回、池田さんが提案する3ステップのストレッチ。すべて行っても5分あれば完了するという手軽さだ。毎日行えば、動きもスムーズになり、見た目も若返るはず。

ではまず、関節の可動域および姿勢のチェックからスタートを。

池田佐和子さん パーソナルトレーナー

いけだ・さわこ●女性パーソナルトレーナーの第一人者。効果的でわかりやすいプログラムが大人気。http://sawako-ikeda.com

CamScannerでスキャン

ダイナミックストレッチで筋肉を刺激。硬くなった関節の動きを取り戻す。

ここで取り入れるストレッチは、静止したポーズをキープする静的ストレッチではなく、動きながら関節や筋肉をほぐしていく動的ストレッチ。ダイナミックストレッチともいう。

「このストレッチのいいところは、目的の筋肉とそれと対になって働く筋肉、たとえば胸と背中の筋肉を同時に動かすことができること。こうした刺激を入れていくことでだんだん関節の可動域が広がってきます」（池田さん）

すべて10回、リズムよく繰り返し。

① アームクロス
凝り固まった肩の関節をリリースする。

両足を肩幅に開いて立つ。胸を張って両腕を斜め上に。掌は天井に向ける。両腕をカラダの前でクロスさせながら上半身を前に倒す。このとき、左右の掌が向き合うように腕を少し捻る。再び両腕を左右に開きながら上半身を起こす。この動きをリズミカルに10回。

② ツイストスイング
背骨の軸を意識して上半身をツイスト。

両足を肩幅に開いて立ち、背筋を伸ばし両腕を左右に広げた姿勢からスタート。背骨を軸にして上半身を左に捻り、掌を正面に向けて右手を前、左手を後ろに。このとき顔は正面を向いたまま。反対側も同様に行って10回繰り返し。

③ グローインストレッチ
股関節の柔軟性を養うストレッチ。

爪先を外側に向け、両足を大きく開いて立つ。腰を落として両手を膝に置き、右肩を前に出しながら上半身を左に捻る。背骨を軸にして捻るイメージ。そのあと今度は逆側に上半身を捻る。これを1回として10回。

④ ヒールアップアンドトゥ
足首をダイナミックに動かすよう意識。

両足を腰幅に開いて立ち、両手は腰に。踵を床からできるだけ高く引き上げ、次に爪先を床から引き上げる。こちらもできるだけ高く。お尻に力を入れてカラダをまっすぐにキープ。踵と爪先を上げたときお尻を後ろに突き出さないよう注意。10回。

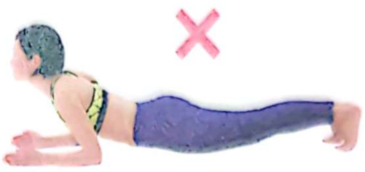
CamScannerでスキャン

体幹を安定させるストレッチで姿勢を美しく保つ筋力を身につける。

関節の可動域が広がることで階段の上り下りがスムーズになるなど、日常生活の動きにも変化が生じてくる。「でも、それだけでは正しい姿勢や正しいカラダの動きにはつながりません。同時進行で胸、背中、お腹などの体幹部を安定させることがとても重要になってきます。体幹がしっかりしてくればバランス力も養えて正しい姿勢、正しい動きができるようになるのです」

では、体幹トレを兼ねたストレッチ4種目に挑戦。すべて10秒キープ。

1 プランク
お腹とお尻に力を入れて全身を一直線に。

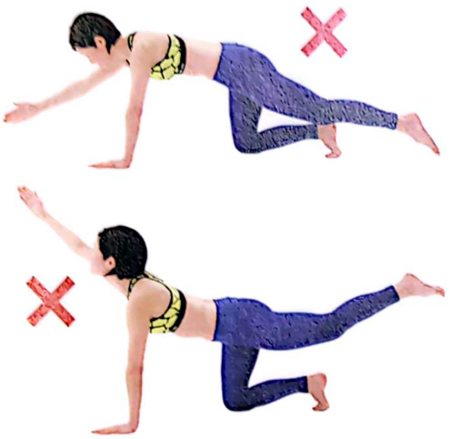


うつ伏せの姿勢で爪先を床に立て、肘から先を床につける。両手は前へならえのポジション。視線は床に。カラダを床から上げ、お腹とお尻に力を入れて、まっすぐの状態で10秒キープ。下の写真のように、顔を前に向けたり背中を反らさないこと。

2 ダブルニースタンド
お腹と背中を意識して「Z」字を描く。

床に膝立ちになり、膝を腰幅に開いて爪先は立てる。掌を床に向けて腕をまっすぐ前に伸ばす。そのまま膝から上を後ろに倒して「Z」の形で10秒キープ。腰を反らせたり顎が上を向かないよう、お尻をきゅっと締め、お腹と背中を意識すること。

3 ダイアゴナル
体幹の力とバランス力を同時に養う。



両手両膝を床につけ、右腕は前方、左脚を後方にまっすぐ伸ばす。視線は斜め前の床に。指先から爪先までが一直線になるよう10秒キープ。反対側も同様に。腕や脚が下、または上を向きすぎないように。

4 グローインバランス
最後は立った姿勢で。体幹を強く保って。

ダブルニースタンドができるようになったら今度は立った姿勢でチャレンジ。片足立ちになり、右膝を曲げて右手で爪先を掴み、太もも前部の筋肉を伸ばす。左手は上に。10秒キープしたら反対側も。上半身は常にまっすぐ。

仕上げにさまざまな動きを取り入れ、正しい姿勢で滑らかに動けるカラダに。

最後のステップは、正しい姿勢で滑らかな動きをするための筋力を養うストレッチ。カラダを上下に動かす、左右に動かす、カラダを捻るといったさまざまな動きを取り入れながら全身の筋肉に刺激を与えていく。

「カラダをいろいろな方向に動かしていくことで、体幹も安定してきます。すると、動きながら正しい姿勢をとることができるように。日常生活の動きもどんどん滑らかになりますよ」

それぞれ決めポーズを10秒キープ。

① ワイドスクワット

内もも、お尻、体幹を同時に鍛える。

両足を大きく開いて立ち、爪先を外側に向ける。両手は耳の後ろにつけて肘をしっかりと張る。背筋を伸ばして胸を張り、膝が直角になるまで曲げて腰を落とす。この姿勢を10秒キープ。上半身が前に倒れないように。

② ラテラルランジ

お尻の横の筋肉を意識して姿勢を維持。

両足を大きく開いて立ち、両腕を前に伸ばす。上半身を前に倒しながら左膝を深く曲げて重心移動。右のお尻の横の筋肉で踏ん張って10秒キープ。元の姿勢に戻ったら反対側も同じく10秒キープ。

③ バックランジツイスト

捻りの動きでふだん使わない筋肉を刺激。

両足を揃えて立ち、背筋を伸ばす。右足を大きく1歩後ろに引きながら両膝を深く曲げ、左腕を下、右腕を上に伸ばして上半身を左側に捻る。この姿勢を10秒キープ。カラダを捻ったときも、上半身はまっすぐのまま。元の姿勢に戻り反対側も同様に。

④ ヒップリフト

お尻を引き締めて体幹をまっすぐキープ。

床に仰向けになり、両膝を立てる。掌を向き合わせて両腕を肩の真上に伸ばす。そのままお尻を床から引き上げ、肩から膝までを一直線にして10秒キープ。難しいときは手を床につけて行う。

CamScannerでスキャン